Cheia de Aur
spre Fericire

MASAMI SAIONJI

CHEIA DE AUR

spre

FERICIRE

de acelaşi autor

INFINITE HAPPINESS

YOU ARE THE UNIVERSE

THE EARTH HEALER`S HANDBOOK

THINK SOMETHING WONDERFUL

VISION FOR THE 21ST CENTURY

YOU CAN CHANGE YOURSELF
o contribuție la
You Can Change The World de Ervin Laszlo

CHEIA
DE
AUR
spre
FERICIRE

Cuvinte de Călăuzire şi Înțelepciune

MASAMI SAIONJI
Traducere şi adaptare în limba română
de Tatomir Ion-Marius

©Masami Saionji
Toate drepturile rezervate.

Originalul în Engleză THE GOLDEN KEY TO HAPPINESS
Tipărit şi Distribuit de către Booksurge.com
5341 Dorchester Road,Suite 16
North Charleston,SC 29418,USA

Tradus de Kyoko Selden
Editat de Elaine Hughes

Anterior publicat:

NEW YORK:SOCIETY OF PRAYER FOR WORLD PEACE.C1990
SHAFTESBURY,DORSET:ELEMENT BOOKS LIMITED.C1995

O carte a luminii şi bucuriei

Deşi încercăm să ne îndreptăm atenția spre esența vieții-natura spirituală a ființelor umane-în zilele noastre tindem să fim distraşi de către obiectele şi fenomenele chiar dinaintea ochilor noştri.
Inelul adevărului care vine din *Cheia de Aur spre Fericire* va atinge inimile şi aceasta va deveni o carte a luminii şi bucuriei pentru mulți oameni.

Aceasta este o carte obligatorie pentru cei ce se antrenează în AIKIDO.
Fondatorul AIKIDO,Morihei Ueshiba,şi fondatorul World Peace Prayer Society, Masahisa Goi,au împărțit aceleaşi idealuri înalte.
Doamna Saionji,a cărei inimă şi spirit sunt una cu Domnul Goi,exprimă perfect spiritul AIKIDO.

Citind oamenii această carte a luminii,mă rog ca spiritul păcii să predomine de la un capăt la celălalt al lumii.

KISSHOMARU UESHIBA
Aikido 2nd-Doshu

Cuvinte de Călăuzire şi Înțelepciune...

Uneori,avem nevoie de călăuzire în viețile noastre.Când viețile noastre zilnice sunt confortabile,netede,fără nici un fel de probleme,suntem foarte fericiți.
Oricum,cei mai mulți dintre noi se simt tulburați,în durere,frustrați sau iritați de-a lungul cursului fiecărei zile.
Toți dintre noi s-au întrebat,într-un moment sau altul,cât de minunat ar fi dacă ar putea trăi cu speranță şi bucurie în toate vremurile.
Unii dintre noi poate s-au uitat după călăuzire când au fost tulburați,sperând că ne-ar vindeca inimile noastre obosite şi că ne-ar călăuzi în direcția corectă.

Această carte este umplută de cuvinte minunate de călăuzire şi înțelepciune.
Doamna Masami Saionji m-a învățat spiritul adevăratei păci de-a lungul anilor,de-a lungul timpului în care am avut plăcerea să o cunosc personal.
În această carte,ea ne arată cele mai importante puncte în viață-asemenea ca a trăi curajos şi a nu renunța niciodată.
Sincer cred că această carte remarcabilă va dărui pace adevărată inimilor multor oameni.O recomand oricui doreşte să atingă adevărata pace a minții.

SOSHITSU SEN XV
Grand Tea Master of Urasenke

CONȚINUT

Introducere

I Poți să Folosești Nelimitata Ta Energie pe Deplin
Capitolul 1 Conștientizează Puterea Ta Nelimitată
Capitolul 2 Gândurile Tale Creează Viața Ta
Capitolul 3 Cuvintele Tale Trăiesc

II Poți să Îmbunătățești Toate Relațiile în Viața Ta
Capitolul 4 Între Bărbați și Femei
Capitolul 5 Între Părinți și Copii
Capitolul 6 Între Tine și Ceilalți

III Poți să Învingi Dificultățile Vieții
Capitolul 7 Vindecându-te spre a-ți Desăvârși Sănătatea
Capitolul 8 Învingând Stressul,Temerile și Durerile
Capitolul 9 Atingând Înțelepciunea în Viață,Vârstă și Moarte

IV Poți să îți Trăieşti Viața în Dragoste,Fericire,Iertare şi Armonie
Capitolul 10 Prima dată Iubeşte-i pe Ceilalți dacă Vrei să fii Iubit
Capitolul 11 Creează-ți Propria Ta Fericire
Capitolul 12 Iartă-te pe Tine şi pe Ceilalți ca să Te Eliberezi
Capitolul 13 Urmează Cursul Naturii spre Integralitate şi Armonie

V Poți să îți Revelezi Adevăratul Tău Sine şi să împlineşti Misiunile Tale Divine
Capitolul 14 Lucrul şi Oportunitatea
Capitolul 15 Cunoaştere,Intelect şi Intuiție
Capitolul 16 Trăieşte Liber pentru Tine însăți,
Cunoaşte-te pe Tine însăți,fi Adevărat cu Tine însăți
Capitolul 17 Scutură Trecutul,Trăieşte Acum,Speră pentru Viitor
Capitolul 18 Sine Divin şi Misiuni Divine

Despre Autor

INTRODUCERE

Cunoaşteţi cauza primară a fericirii şi nefericirii în unica şi preţioasa voastră viaţă?Mintea voastră proprie creează destinul vieţii dumneavoastră.
Cum deci,într-adevăr,creează mintea voastră fericirea sau nefericirea?
Prin gândire.
Dumnezeu a creat totul prin gândire.De aceea,şi noi putem crea totul,inclusiv destinele noastre minunate,prin gândire.Religiile,naţiunile,părinţii şi natura afectează destinele noastre;dar în special este propria voastră voinţă cea care creează vieţile voastre.Ceea ce închipuiţi în mintea voastră este ea însăşi o puternică putere de creaţie,o putere de manifestare,şi o putere de mare valoare.Dacă doriţi să creaţi un destin bun,trebuie să vă gândiţi şi să proiectaţi doar gânduri bune şi pozitive în toate momentele.După aceea veţi fi capabili să duceţi o viaţă fericită.
De partea cealaltă,când imaginaţi nenoroc,sănătate fragilă sau boală în viitorul vostru şi vă îngrijoraţi în mod constant pentru acestea,lucrurile negative o să se manifeste ele însele în lumea voastră,aşa cum v-aţi gândit.
Cheia de aur spre fericire este a gândi întotdeauna lucruri pozitive,şi niciodată lucruri negative.
Fiecare doreşte cu adevărat să ducă o viaţă fericită.Dar în ordinea de a trăi o viaţă fericită,trebuie mai întâi să ştiţi cum să duceţi un asemenea trai.
Veţi găsi o astfel de cale a vieţii-cheia spre fericire-aici,în această carte.
Când inima vă doare,sunteţi necăjit sau vă simţiţi trist,deschideţi această carte.
Apoi veţi găsi că felul vostru de a gândi se schimbă sau felul vostru de a privi situaţia se schimbă.Ca un rezultat,toate necazurile dumneavoastră vor dispărea.Când gândirea voastră se schimbă,veţi fi în stare să începeţi să construiţi un strălucit şi luminos viitor cu mâna voastră,cu forţa proprie.
Nu este nevoie de disperare,chiar dacă situaţia sau circumstanţele în care sunteţi vi se par fără speranţe.
Fiecare,fără nici o excepţie,va găsi pacea adevărată în viaţă prin schimbarea căii vechi de a gândi într-o cale pozitivă,umplută de lumină a gândirii şi prin imaginarea lucrurilor bune şi minunate şi a unui viitor luminos pe cât de mult este posibil.
Fie ca să deschidem uşa spre inimile noastre-uşa care a fost ascunsă până acum.
Umpleţi camera din spatele uşii cu adevărate,strălucitoare şi fericite căi ale trăirii.
Când inima voastră este complet umplută cu lumină,şi gânduri pozitive,veţi fi în stare în mod natural să imaginaţi doar binele în mintea voastră fără nici o altă forţă sau efort.
Citind această carte,sper sincer că veţi începe să vă construiţi viaţa spre un viitor minunat şi luminos,din această zi,de acum încolo.

MASAMI SAIONJI

PARTEA ÎNTÂI

POȚI SĂ FOLOSEȘTI

NELIMITATA TA ENERGIE

PE DEPLIN

Capitolul 1

CONŞTIENTIZEAZĂ PUTEREA TA NELIMITATĂ

Universul este umplut cu putere nelimitată.Această aceeaşi putere nelimitată este în toate fiinţele umane.Scopul vieţii este de a demonstra că puterea nelimitată,dragostea nelimitată,înţelepciunea nelimitată,bogăţia nelimitată,potenţialul nelimitat şi sănătatea nelimitată sunt inerente în sine prin aducerea lor la iveală una câte una şi exprimându-le prin existenţa ta.

Aş vrea să îţi spun:Ai puterea să învingi problema ta indiferent de ce se întâmplă. Foloseşte-o.Du-te şi cheamă la iveală acea putere.Dă din tine ce ai mai bun să faci astfel.Nu contează cât de complexă şi dificilă problema ar părea,e cu adevărat simplu şi uşor dacă porneşti spre rădăcinile ei.Nu este nimic ce nu poate fi rezolvat.
Frica ta şi nesiguranţa ta doar agravează problema ta.

Efortul tău e singura cale eficientă de a aduce la suprafaţă nelimitatul potenţial dăruit în mod egal fiecărei fiinţe umane.Făcând eforturi,fiinţele umane pot pretinde potenţialul nesfârşit care deja le şi este dăruit.Dacă petreci o zi întreagă fără a face vreun efort,potenţialul tău nesfârşit va dormi pentru totdeauna.E crucial să-l trezeşti cât de repede e posibil.Prin trezirea ta,mediul în care ai trăit va f repede transformat şi o lume minunată va începe să fie construită în jurul tău.

”Ce este imposibil astăzi va fi posibil mâine-sau eu am să-l fac posibil”.
Asta este ce trebuie să îţi repeţi ferm de multe ori.Nu trebuie niciodată să uiţi că fiecare fiinţă umană are putere latentă de neânvins de a respinge orice circumstanţă, orice destin.Dacă cedezi mediului şi destinului tău,acesta va fi sfârşitul.
Nimic nou nu se va naşte din starea ta de resemnare.Permanent refă-ţi puterea să dai la o parte circumstanţele nedorite.

Fiecare persoană are puterea să îi mulţumească pe alţii.Fiecare persoană are puterea să îi facă pe ceilalţi fericiţi şi să îi îmbogăţească.Fiecare persoană are puterea să îi încurajeze pe ceilalţi.De cele mai multe ori,totuşi lasă această putere să doarmă în cele mai adânci cotloane ale fiinţei lor,fără să încerce măcar să o trezească.

Nu trebuie să laşi puterea pe care o ai să doarmă totdeauna.Spre a nu o lăsa să doarmă,înterprinde cu scop o nouă provocare acum.Lecţii,sport,lucru.Orice o va face.Sau întăreşte-ţi eforturile în ceea ce deja faci acum astfel încât să devii mult mai bun decât înainte.Când vei pune aceasta în practică,vei fi surprins să afli că mai ai putere abundentă în depozit.Cu cât foloseşti mai multă energie,cu atât mai multă energie va ţâşni afară cu o putere copleşitoare.

Când ai absolută încredere în puterea ta ascunsă,talentul tău va fi demonstrat.
Primul pas,atunci când te confrunţi cu un lucru pe care îl ai de făcut sau o dificultate pe care trebuie să o rezolvi,este să crezi că poţi trata hotărât această sarcină.Ai încredere totală în puterea ta.Astfel vei fi în stare să împlineşti orice sarcină,oricât de dificilă.

Toată lumea doreşte ”putere”.Dar ”puterea” însăşi nu are putere.Dacă oamenii buni posedă putere,puterea devine minunat de puternică.Astfel de oameni au demonstrat mare putere,conducând lumea spre pace şi pe ceilalţi spre fericire.
Oricum,dacă oameni răuvoitori posedă puterea,puterea demonstrează violenţa numită autoritate.Astfel de oameni demonstrează puterile lor în crime şi războaie conducând oamenii spre întuneric.Aceasta este natura puterii.De ce crezi că ai nevoie de putere? Dacă crezi că ai nevoie de putere de dragul împlinirii dorinţelor tale egoiste,îţi este mai bine fără ele.Dacă doreşti putere spre a aduce omenirea spre pace,Dumnezeu îţi va garanta această putere chiar acum.

Vorbind la modul general,să te schimbi,ai nevoie de numeroase experienţe şi o cantitate uimitoare de timp.Oricum,dacă tu vei aduce doar marea putere a imaginaţiei şi a concentrării în funcţionare deplină,poţi să te schimbi într-o clipă.
Tot ce ai nevoie să faci este să îţi imaginezi imaginea ta dorită în mod intens,şi varsă-ţi energia în ea.

Când eşti la limitele capacităţii tale,sau când te confrunţi cu o criză,cunoşti cum să te protejezi?În mod miraculos,toată lumea ştie cum.Dacă niciodată nu ai fost într-o astfel de situaţie,poate vei crede că nu ştii cum.Dar fiecare e înzestrat cu o pricepere să treacă peste crize.Chiar şi un nou născut ştie cum să se protejeze.
Cât de minunată este adaptabilitatea noastră!
Să ne imaginăm înfruntând dificultăţi mari,adversitate,disperare-cea mai neagră situaţie.La început vom experimenta o asemenea durere încât poate am înnebuni, gândind că niciodată nu ne vom reface din rana din inima noastră.
Oricum,puterea ascunsă lăuntrică începe să demonstreze mare putere dincolo de imaginaţia umană.Treptat,puterea de adaptare la situaţii se naşte şi puterea de a persevera se dezvoltă.Astfel,toţi dintre noi trecem peste o criză prin metodele noastre personale.Această putere e capacitatea latentă dăruită în mod egal fiecăruia de către Dumnezeu.

Capitolul 2

GÂNDURILE TALE CREEAZĂ VIAȚA TA

Mintea este energie,aşa că e posibil a crea totul folosind mintea ca şi un motor.
Cum te face mintea capabil să creezi totul?Prin gândire.

Când ne vedem pe noi înşine reflectaţi într-o oglindă care iluminează trecutul,vom găsi că majoritatea dintre noi proiectează gânduri întunecate,sinistre,mai degrabă decât gânduri bune,strălucite.
Acelaşi lucru va fi adevărat dacă te vei gândi înapoi la ziua ta.Mulţi dintre voi cu siguranţă vor remarca faptul că între timpul în care te-ai trezit şi timpul în care te-ai retras la noapte,te-ai plâns,ai criticat şi ai vorbit de rău pe ceilalţi mai mult decât i-ai lăudat cu cuvinte plăcute.Să schimbăm aceasta de astăzi înainte.

Nimic nu e atât de înfricoşător ca şi credinţa oarbă.Toţi cei care cred orbeşte că ei sunt cei mai nefericiţi oameni din lume;toţi cei care cred că sunt învinşi indiferent de ce ar face;toţi cei care cred că ei sunt de râsul celorlalţi;toţi cei care cred că ei nu sunt buni,oricât de greu s-ar strădui sau ar persevera-atâta vreme cât ei nestrămutat cred că sunt nenorocoşi,nu pot să iasă din nenorocul lor.Dacă nu se îndepărtează de la aceste tipuri de credinţă oarbă,ei pot să fie doar nefericiţi,pentru că legea universală este că lumea se mişcă în acord cu gândurile unuia.Nimic decât propria ta credinţă oarbă în disperare poate crea disperare în această nelimitată,largă lume a sinelui.

Dacă doreşti să eliberezi energia spirituală care rezidă în inimă şi trup,ca să poţi trăi, într-un mod liber şi fericit mereu,trebuie să respingi gândurile care îţi reţin inima-asemenea ca depresia întunecată,supărarea,frica şi anxietatea.
Spre a lăsa energia spirituală să crească în inima ta şi a o lăsa să îşi manifeste puterea pe deplin,ai nevoie în mod constant de gânduri de recunoştinţă,admiraţie şi optimism.

Nimic în această lume nu te opreşte.Gândul tău propriu că ceva te opreşte este singurul lucru care te opreşte.

Conştiinţa noastră,prin adevărata ei natură,poate controla funcţiile noastre fizice,emoţiile şi gândurile într-un mod perfect.

Viaţa ta prinde formă astfel:Prima dată,există dorinţa;ea este treptat încălzită în inima ta,ea creşte şi se naşte.

Nu este creată de către gândurile celorlalți,aşteptările celorlalți,de către felul celorlalți de a trăi,sau puterea celorlalți.Dorința ta adevărată va fi întotdeauna împlinită.Dorințele tale esențiale care izvoresc din fundul inimii tale sunt secretul de a împlini orice.

Decide în inima ta ceea ce dorești să faci şi înaintează drept înainte spre scopul tău. Niciodată nu lăsa inima ta să devieze de la scopul pe care cu adevărat vrei să îl atingi.Este important să aduci în inima ta scopul pe care îl dorești să îl realizezi şi să îl păstrezi acolo vreme îndelungată.Până nu este realizat un scop,nu te gândi la lucruri inutile.Nu lăsa inima ta să se abată în altă parte.Nu lăsa opiniile altora să te clatine.
Concentrează-te la un singur scop din toată inima.

Ce gândeşti ziua şi noaptea formează caracterul tău şi personalitatea ta.
Când ne plimbăm pe stradă,uneori întâlnim o persoană de o frumusețe spirituală izbitoare.E ca şi cum gândurile nobile pe care ele le gândesc în fiecare zi sunt transmise în mod spontan spre noi.Felul în care gândeşti determină în mod exact ce vei deveni.

Este atitudinea ta proprie,sau felul tău personal de a privi lucrurile care face lucrurile mai rele sau le face să apară mai rele.Dacă nu iei cunoştință de partea proastă a lucrurilor,lucrurile rele nici nu există.Doar divinitatea există.

Este important să tratezi emoțiile negative în interiorul tău pe cât de mult e posibil,încercând să nu le exprimi.Prin emoții negative,înțeleg de exemplu afirmații ca acestea:”Nu e bine”,”Nu pot să o fac”,”Nu!”,”Mizerabil”,”Stupid”,”Nu-mi place”, ”Vreau să mor”,şi aşa mai departe.Dacă aceste gânduri şi emoții se furişează în mintea şi inima ta,încearcă imediat să le prelucrezi în interiorul tău pentru ca ele să dispară înainte ca tu să le exprimi prin cuvânt şi atitudine.Încearcă să adăposteşti întotdeauna emoții pozitive:”Cu siguranță pot să o fac”;”Îmi plac toți”;”Am să fiu folositor celorlalți”;”Totul se va îmbunătăți cu siguranță”;”E în regulă”;”Pot să trec peste asta”;”Niciodată nu voi fugi indiferent ce ar fi”;”Voi confrunta situația”.
Dacă vei păstra aceste gânduri pozitive tot timpul,în mod miraculos vei fi capabil în mod firesc să faci aşa cum gândurile tale ți-au prezis.

”Paharul e pe jumătate gol” şi ”Paharul e pe jumătate plin”.

”Sunt atât de bătrân încât nici măcar nu pot să fac acest fel de lucru” şi
”Nu sunt atât de bătrân că nu pot face lucrul acela”.

”Acestea sunt ultimele zile din viața care mi-a rămas” şi ”Astăzi este prima zi din viața ce mi-a rămas”.

”Nu există mâine” şi ”Întotdeauna există mâine”.

”Mi-au rămas doar zece ani din viaţă” şi ”Am cel puţin zece ani înaintea mea”.

”Picioarele mele nu se mişcă” şi ”Încă îmi pot folosi mâinile”.

Aceste două feluri de exprimare se referă la aceleaşi situaţii,totuşi ele împart lumea în lumină şi întuneric,plus şi minus,pozitiv şi negativ.

În ce fel te gândeşti în fiecare zi?Dacă toată gândirea ta este întunecată şi negativă,zilele tale trebuie să fie melancolice şi înăbuşitoare şi viaţa ta fără speranţe. Schimbă-ţi felul tău de gândire chiar acum.Îndrumă-ţi gândirea spre calea pozitivă a vieţii,spre energia plus;apoi viaţa ta în mod hotărât va merge în sus.

Dacă întotdeauna te temi de eşec,cu siguranţă vei eşua.
Dacă te îngrijorezi în mod constant în privinţa îmbolnăvirii,într-o zi vei contracta boala.Dacă încerci mereu să gândeşti despre lucruri vesele,fericite şi te comporţi pe cât de optimist este posibil,cu siguranţă vei fi fericit într-o zi.

Chiar dacă ai reuşit să fugi departe de circumstanţele date ţie,aceleaşi circumstanţe vor fugi după tine,pentru că mediul tău înconjurător şi circumstanţele nu se schimbă atâta timp cât mintea şi inima ta nu se schimbă.Mediul înconjurător şi circumstanţele date ţie acum constituie lumea pe care îndelung ai descris-o în mintea şi inima ta;ele reprezintă evoluţia lumii pe care ai imaginat-o.Oamenii cred deseori că alţi oameni şi societatea sunt de vină pentru fiecare eveniment care are loc în jurul lor,dar nu acesta e cazul.Fiecare eveniment care se desfăşoară în jurul tău e făcut din vibraţiile gândului tău.Dacă vibraţiile gândului tău sunt triste şi întunecoase,atmosfera care te înconjoară va fi mereu întunecată şi neplăcută.Principiul nu este să te schimbi când seschimbă împrejurimile tale,dar ca împrejurimile tale să se schimbe când te schimbi tu.

Câteodată gândurile unuia se învârt în jur la nesfârşit,zburând sălbatic ca şi cum nu ar şti cum să se oprească.E în regulă să alerge spre un viitor strălucit,luminos. Oricum nu e bine să îţi laşi gândurile să rătăcească în abisul întunecatei şi pustiei singurătăţi,în care,odată ce ai călcat,poate să te tragă în jos în lumea nelimitată a întunericului.Mai târziu gândurile tale pot să aducă înapoi în această lume materială, nemodificate,evenimentele care s-au întâmplat în acea lume întunecată.
Când mintea ta doreşte să sară spre întuneric cu acordul ei propriu,acesta este exact momentul când trebuie să îi pui frânele.

Cineva nu poate să devină nefericit dacă nu este nici o îndoială în mintea sa. Îndoiala ta distruge toată fericirea în viața ta.Îndoiala cade în minte în momentul în care te îndepărtezi de la legea universului,şi îndoiala atrage gândurile negative. Spre a nu da spațiu de intrare acestor gânduri negative,trebuie să îți îndrepți mintea ta întotdeauna spre Dumnezeu.

Toți dintre noi suntem în stare să urmăm calea vieții pe care ne-am hotărât să o urmăm.

Toți dintre noi suntem în stare să devenim atât de fericiți cât ne-am hotărât să fim.

Toți dintre noi suntem în stare să obținem atât de mult cât de mult ne-am hotărât să obținem.

Toți dintre noi suntem capabili să trăim aşa cum ne-am hotărât să trăim.

Toți dintre noi suntem capabili să ne menținem atât de mult sănătatea,cât ne-am hotărât să o menținem.

Pe scurt,viețile noastre revelează exact calea pe care ne-am dorit-o şi imaginat-o.

Capitolul 3

CUVINTELE TALE TRĂIESC

Cuvintele au o putere covârşitoare.Dacă acelaşi cuvânt este repetat din nou şi din nou,o minciună devine adevăr,şi adevărul devine o minciună.Repetându-l de multe ori,devii treptat chiar acel cuvânt.Repetiția frecventă duce spre autohipnoză.
Dacă cazi în autohipnoză prin repetarea cuvintelor negative,va cere un efort considerabil şi perseverență să scapi din ea.

Energia fiecărui gând,acțiune sau cuvânt al nostru,odată ce a fost proiectat,durează o veşnicie fără să dispară.Aceasta este legea lumii.Nu doar atât,gândurile,acțiunile şi cuvintele au puterea să aducă la ele orice elemente sunt necesare să devină realitate concretă.Gândurile,acțiunile,cuvintele tale,toate sunt responsabile pentru viitorul tău; fie bun sau rău.

Fie să ţintim la următorul lucru în toate timpurile cât ne trăim viețile.
Să trăim această zi pe deplin şi să vorbim doar cuvinte de bunătate,dragoste şi grijă, înfrânându-ne de la orice fel de cuvinte negative.
Dacă cineva vorbeşte cuvinte negative,să avem bunul simț să schimbăm instantaneu subiectul.

Nu fi prea lacom pentru propriul tău bine.
Dacă eşti luat necondiționat în toate cuvintele pe care lumea le inundă,ai făcut rost de o povară enormă.Ți-ai pierdut libertatea;eşti în durere,gâfâi.
Cât de nebunesc şi jalnic e aceasta!
Dacă ar fi fost un sistem în această lume pentru cumpărarea cuvintelor,le-ai cumpăra într-adevăr pe toate,necondiționat?
Eu cred că nu.Te-ai gândi din răsputeri şi le-ai evalua înainte de a cumpăra oricare dintre ele.Nu ai avea bani îndeajuns sau energie să cumperi toate cuvintele,sau nu ai cumpăra cuvinte care ar lucra împotriva ta,asemenea ca şi cuvintele care îți displac sau te nemulțumesc.Ce fel de cuvinte ai cumpăra cel mai mult?
Ai cumpăra cuvinte care te încurajează,te animă sau te stimulează pe tine şi pe ceilalți-cuvinte fericite,paşnice sau care inspiră.

Da,e în regulă.Pretinde că tu cumperi cuvinte;evaluează-le bine şi depozitează cu grijă cuvintele tale alese în interiorul tău.Niciodată să nu fi lacom.
Invers,gândeşte-te la cel care va cumpăra cuvintele tale.Dacă ai rostit mereu cuvinte vulgare sau care străpung inimile celorlalți,rănesc,sau fac să sufere,nimeni nu va cumpăra.

Chiar şi părinţii şi prietenii care te iubesc vor ezita să o facă.
Niciunul dintre cuvintele pe care le-ai rostit nu se va vinde;energia ta va merge în jos şi va deveni negativă;vei deveni sărac;şi nu vei mai fi în stare să continui să trăieşti.
Iată cum te torturezi pe tine însăţi cu propriile tale cuvinte.

Un alt lucru.Dacă doar vei cumpăra cuvintele,chiar şi cele bune,banii tăi şi energia ta pozitivă va scădea.Trebuie să câştigi şi tu,la urma urmei.
Dacă e aşa,nu este de preferat să vinzi mai degrabă decât să cumperi?
Faci mai mult profit când gândeşti multe cuvinte bune,creşti producţia ta,şi vinzi produsele tale multor oameni.E mai important să dăruieşti energie pozitivă altora decât să o primeşti.

Prin cuvinte,înţeleg energii.Dacă poţi refuza cuvintele negative,energia pozitivă în tine nu va fi pierdută.Din nou,dacă accepţi cuvintele care creează fericirea,energia pozitivă din tine va creşte mai mult şi mai mult.Cuvintele minunate pe care le dăruieşti celorlalţi au de două sau de trei ori mai multă putere decât energia pe care o primeşti de la ceilalţi.Aceasta este legea universului,acesta este adevărul.
De aceea,dăruieşte tot ce este în tine.

Nu îţi critica copilul,soţul sau nevasta.
Nu trebuie să intri în nici un fel de prejudecăţi,nici nu trebuie să dai nici un nume acestor prejudecăţi:un idiot,un bun-de-nimic,un leneş,un mincinos,o bestie!
Persoana pe care o chemi pe nume va deveni la urmă acel nume.
Chiar dacă crezi puţin în aceste gânduri,niciodată nu arunca asemenea cuvinte direct la oameni.Ar trebui să fii temeinic conştient de energia extraordinară pe care o poartă un cuvânt.

Spune cuvinte ca şi acestea celor pe care îi iubeşti:”Am nevoie de tine din toată inima mea”.”Depind de tine”.”Tu eşti principalul pentru mine”.”Tu eşti minunat”.
”Eşti strălucit şi vesel”.”Eşti blând şi amabil”.”Eşti frumos”.”Eşti deştept”.
”Eşti talentat”.”Eşti generos şi iertător”.”Eşti atent”....
Foloseşte asemenea cuvinte pozitive din abundenţă către copilul,soţul sau nevasta ta.Apoi ei vor deveni prompt demni de aceste cuvinte.

Întotdeauna să lauzi şi să îţi admiri copilul.Întotdeauna să lauzi şi să admiri soţia ta sau soţul.Întotdeauna să lauzi şi să admiri pe tatăl şi pe mama ta.Întotdeauna să lauzi şi să admiri prietenii şi cunoscuţii tăi,vecinii tăi şi pe toţi oamenii.

Întotdeauna să înfrâni şi să reţii cuvintele de furie.
Întotdeauna să înfrâni şi să reţii cuvintele de gelozie.
Întotdeauna să înfrâni şi să reţii cuvintele de suferinţă.
Întotdeauna să înfrâni şi să reţii cuvintele de tristeţe.

De ce nu ne gândim la inimile celorlalți?Cuvintele tale au spini.
Cuvintele ascuțite,ele rostite chiar şi pentru beneficiul celorlalți,îi vor face pe oameni să reacționeze negativ.Ei nu vor permite cuvintelor tale să intre în inimile lor.
Cum poți să răneşti inima altuia şi să o satisfaci pe a ta?
Cât de ciudat e aceasta!Învață să îți simți mai mult durerea,cultivă empatia şi nutreşte o inimă care poate să înțeleagă durerea altuia.

Unii oameni îşi etalează cunoaşterea verbală,care nu este bazată pe experiența lor personală.Asemenea cuvinte şi acțiuni nu pot cu adevărat să atragă inimile celorlalți, indiferent cât de minunate ar fi aceste cuvinte şi acțiuni.

Când rosteşti cuvinte care întăresc adevărul-că fiecare ființă umană este divină şi luminoasă-şi când şi tu rosteşti cuvinte care inspiră sufletele celorlalți,atunci tu i-ai făcut cu adevărat pe ceilalți să trăiască.

De fapt e amuzant să vorbeşti de rău pe soț sau nevastă,prieteni şi cunoscuți.
Conversația ia un elan atunci când cineva începe să bârfească despre altcineva.
Pentru că acum ne-am obişnuit să primim plăcere din explodarea resentimentelor noastre înăbuşite prin a vorbi de rău pe ceilalți,probabil că nu vom putea ajuta.
Vorbitul de rău e greu de oprit pentru că este o expresie a dorinței noastre de a fi gândiți mai mari decât suntem.Oricum,noi ar trebui să devenim mai puternici.
Fie să devenim felul de oameni care pot să ia plăcere din înălțarea celorlalți,mai degrabă decât să încercăm să ne plasăm pe noi înşine într-o poziție superioară înjosindu-i pe ceilalți.

Dacă fiecare în această lume ar fi început în acelaşi fel să vorbească doar cuvinte de dragoste,cum ar fi această lume?Vorbind cuvinte de dragoste înseamnă că întreaga energie lucrează activ înspre pozitiv.Înseamnă a vorbi de fericire,prosperitate şi sănătate şi niciodată a vorbi de nenoroc,boală,sărăcie,şi aşa mai departe,indiferent de orice.Cuvântul trăieşte.Cuvântul e energie.Cuvântul are puterea să creeze.
Totul e hotărât de cuvânt.

PARTEA A DOUA

POȚI SĂ ÎMBUNĂTĂȚEȘTI

TOATE RELAȚIILE

ÎN VIAȚA TA

Capitolul 4

ÎNTRE BĂRBAȚI ŞI FEMEI

În căsătorie,doi indivizi complet diferiți se întâlnesc unul pe celălalt,se unesc si alcătuiesc o lume nouă.În timp ce interacționează,se respectă,se iartă şi se ajută unul pe celălalt,ei ating treptat armonia şi perfecțiunea împreună.E ca şi cum golul care exista atunci când fiecare era singur şi arid,începe să se vindece umplându-se puțin câte puțin.Acest proces seamănă felului în care doi atomi total diferiți,hidrogen şi oxigen,se întâlnesc unul pe celălalt să creeze o nouă materie numită apă.

Dacă cineva nu înfloreşte mai frumos decât înainte prin căsătorie,nu poate fi numită o adevărată căsătorie.

În mod esențial,căsătoria ar trebui să ofere libertate,nu restricție.
Cineva ar trebui să fie mult mai liber în căsătorie decât atunci când era singur. Aceasta este adevărata căsnicie.Pentru că mulți oameni nu înțeleg aceasta,multe căsătorii dau greş.Cei doi oameni ar trebui să împărtăşească mai multă libertate decât înainte unul cu celălalt şi să continue să dăruiască mai multă libertate unul celuilalt. Fiecare partener trebuie să valorifice libertatea lui sau a ei,şi să respecte în mod egal libertatea celuilalt.

Soțul şi soția sunt ca şi oglinzile.Dacă tu reflecți soția ta şi găseşti o imagine urâtă acolo,nu îl poți blama pe ea sau pe el,deoarece urâțenia e proiectată de către însuşi gândul tău.

Soțul şi soția sunt ca şi arătătoarele unui ceas.Doar când arătătorul lung şi cel scurt sunt perfect proporționate ceasul poate să îşi împlinească scopul de a anunța timpul. Dacă unul dintre arătătoare încearcă să se exercite pe sine,ignorând lucrul ca pe un întreg şi lucrând pe cont propriu,ceasul nu va fi în stare să spună timpul corect.
În acelaşi fel,soțul şi soția trebuie în mod armonios să înainteze ceasul vieții împreună în cursul întregului univers.

Niciodată nu întâlneşti aceeaşi persoană de două ori,pentru că fiecare se schimbă perpetuu,secundă de secundă.Aceasta se aplică părintelui şi copilului,soțului şi soției ,fratelui şi sorei.Greşeşti în a apuca imaginea trecută a unei persoane şi gândind că ceea ce vezi tu acum e aceeaşi persoană pe care ai văzut-o în trecut.
Bineânțeles,de asemenea e un fapt că şi tu te schimbi,secundă de secundă.Tu ar trebui să trăieşti cu acest fapt puternic întipărit în mintea ta:
Toate ființele umane se înnoiesc ele pe însele în mod constant.

Cât de multe cupluri şi îndrăgostiţi au iluzia că ei se iubesc adânc unul pe celălalt? Dragostea lor,dacă e încercată se dovedeşte a fi doar iubire de sine,pentru că e acolo mereu înăuntrul lor frica şi neliniştea.Aceasta nu este iubirea adevărată.
Oamenii care au dragoste adevărată sunt total devotaţi şi pot să ofere totul din vieţile lor celor pe care îi iubesc.Între asemenea oameni nu este nici frică,nici nelinişte;există între ei doar bucuria ajutorului reciproc şi devotamentul.
Dragostea te face altruist.Pentru cei care iubesc,moartea nu mai există.

Dacă continui mereu să fii obsedat de propriile eşecuri precum şi de cele ale comportamentului trecut,slăbiciunilor şi aşa mai departe,al soţului,soţiei sau copilului,vei rechema şi repeta eşecuri asemănătoare.
Fiecare din acele eşecuri,evenimente şi deficienţe aparţin unui trecut care deja a dispărut.Fiecare mâine este absolut nou şi viitorul tău luminos e pe cale să înceapă.
Oricum,dacă te vei înăbuşi cu propriile tale gânduri şi sentimente,refuzi să ierţi, critici trecutul soţului,soţiei sau al copilului,tremuri de spaimă că acelaşi lucru s-ar putea repeta,şi porţi toate acele amintiri trecute pentru totdeauna-atunci tu nu vei atinge niciodată adevărata pace.
Indiferent cât de mari ar fi eşecurile şi deficienţele,ele sunt ale trecutului şi sunt duse şi dispărute.Ia curaj şi schimbă-ţi gândirea,crezând în minunatul viitor al familiei tale şi depărtează-te ferm de la evenimentele trecute cu propria ta voinţă.

Istoria bărbatului a fost una a bătăliilor.Istoria femeii a fost cea a purtatului şi creşterii copiilor.

Bătăliile nu necesită nici una dintre virtuţile necesare pentru creşterea copilului-ca şi dragostea altruistă şi devotată,compasiunea,bunăvoinţa,afecţiunea,amabilitatea şi răbdarea.Dimpotrivă,aceste virtuţi sunt în calea unui câmp de bătălie.Dacă în timpul unei bătălii,dragostea şi bunăvoinţa faţă de adversar ar răsări în inimă,nu ar mai fi nici o bătălie.Războiul cere ură,furie,frică,cruzime,cucerire şi distrugere.

De când istoria lumii a evoluat ca şi istoria războiului a bărbatului,rasa umană e departe de la atinge pacea.
Pentru acest motiv,femeile trebuie cu adevărat să se trezească,şi apoi,pentru prima dată,pot să facă lumea paşnică.
Pacea lumii depinde de inima îndurătoare a fiecărei femei.

Capitolul 5

ÎNTRE PĂRINȚI ŞI COPII

Copii sunt de o natură remarcabilă.Ei au capacitatea să se adapteze imediat la orice mediu,ei se refac foarte bine şi absorb liber;au sensibilitate ascuțită şi sunt în mod firesc în stare să vadă în minţile oamenilor.Ei sunt de asemenea,amabili,grijulii şi iubitori.Toți copii sunt astfel prin natură.Aceasta e doar firesc deoarece,copii s-au născut în această lume aducând cu ei totul din ceruri.
Dacă aceşti copii remarcabili se strică,aceasta e făcută de adulții care îi înconjoară.
Indiferent de ce copil văd,niciodată nu trec cu vederea peste cea mai bună calitate a copilului şi întotdeauna îl laud pe el sau pe ea pentru aceasta.Nu pot niciodată să uit fața cu adevărat fericită a acelui copil.
Fiecare copil se naşte cu un minunat talent înnăscut.
Dacă acest talent natural se poate dezvolta,depinde de părinți.Compară părinții care observă doar deficiențele copiilor lor şi îi cicălesc mereu sau strigă la ei,cu părinții care găsesc cât de multe calități posibile şi țin să-şi laude copii.
Copilul din al doilea exemplu realizează o dezvoltare de departe mult mai mare.
Toți copii au calități şi deficiențe.Dacă tu îi ajuți astfel încât calitățile lor să crească în loc să le observi deficiențele,copii tăi se vor dezvolta perfect.

De ce nu poți crede în copilul tău?De ce nu încerci să te încrezi în copilul tău?
Cât de jalnic e aceasta atât pentru părinte cât şi pentru copil!
O mamă nebunatică încearcă să-şi manevreze copilul aşa cum ea doreşte.
În loc să se răzvrătească,copilul trist face un efort să urmeze manevrarea.
Atât părintele cât şi copilul greşeşte.Ei au pierdut din vedere adevărul.
Mai mult decât oricine altul,mama ar trebui să creadă puternic în copilul ei-ca şi un copil al lui Dumnezeu.Apoi copilul fără eşec va încerca să răspundă încrederii.
Această încredere ar trebui să fie esența în creşterea unui copil.Dacă părinții nu pot crede în proprii lor copii,atunci cine va crede?Dacă părinții nu au această încredere, copilul nu va deveni niciodată independent.
Independența este posibilă doar dacă acolo este şi încrederea părintească.

Noi credem,copii sunt prea tineri să ştie ceva;aceasta este o concepție greşită.
Copii înțeleg lucrurile bine-nu prin învățare,ştiință şi experiență,dar la nivele intuitive,spirituale.Copii pot să pună înțelepciune interioară mai mare şi inspirație de a lucra mai mare decât pot adulții.Deşi copii pot să apară ca şi cum ei nu ar înțelege, ei,de fapt înțeleg totul foarte bine.E important de a asculta bine la ce spune copilul.

Părinții ar trebui să discearnă natura adevărată a copiilor lor.
Ar trebui să îți creşti copilul astfel încât minunăția care este intrinsecă fiecăruia dintre ei să fie adusă la suprafață.Niciodată să nu îți compari copilul cu cel al altuia. Copii sunt toți diferiți unul de celălalt.Copii tăi au atât calități cât şi deficiențe. Să vezi doar calitățile lor,şi să îi ajuți să le dezvolte.Părinții nu trebuie să aibă îndoieli asupra copiilor lor.Părinții nu trebuie să fie confuzi şi să îşi piardă drumul. Laudă calitățile minunate ale fiecăruia dintre copii tăi şi bucură-te de ei.

A-ți ocărâ,blama şi pedepsi emoțional copii,este în realitate,doar de a-i îndepărta astfel încât nu vei fi deranjat şi tulburat de ei.Aceasta nu este decât autoapărare deghizată.Emoția care răsare din tine este de fapt îndreptată spre tine însăți,niciodată spre copii tăi.Când îți disciplinezi copii,prima dată puneți în ordine emoțiile;apoi fă-o calm.

În momentul în care copii simt că ei nu mai sunt adânc iubiți de către părinții lor,ei încep să ceară în mod constant atenție părintească.Ei învață,că făcând mai multe farse şi pozne,mai multă atenție părintească se concentrează asupra lor-până la un grad excesiv.

Acesta e începutul delicvenței.La acest stadiu,părinții trebuie prima dată să arate dragoste necondiționată înainte de a le spune copiilor să nu facă asemenea lucruri şi să încerce să îi convingă că nu ar trebui să le facă.
Dacă înțelegi profund de ce copilul tău a ajuns la acest punct,problema poate să fie rezolvată imediat.

Fără de ce absolut nimeni în această lume nu poate trăi,tânăr sau bătrân,bărbat sau femeie este dragostea.

Copii simt foarte bine grijile părinților lor,fie durerile sau chinurile din inimile lor,nopțile nedormite sau şirul problemelor zilnice.
E mai bine să îți transmiți grijile sincer copiilor tăi decât a le tăinui sau camufla, Încercând să acoperi situația cu zâmbete false nu îi convinge pe copii;doar le creşte incertitudinile.Ei înțeleg intuitiv situația cu precizie.Copii sunt prieteni minunați la care părinții se pot întoarce pentru susținere.

Deja înaintea naşterii,ființele umane sunt diferite una de cealaltă.
Circumstanța concepției şi viața ânăuntrul pântecelui diferă de la persoană la persoană.Unii primesc blândă dragoste părintească,aud cuvinte afectuoase de recunoştință,şi sosesc în această lume în mijlocul rugăciunilor.
Alții,dimpotrivă,primesc resentimente de la părinții lor şi aud cuvinte de disperare despre naşterea lor.Deja înaintea naşterii,sunt îmbăiați cu blesteme şi ură care stânjenesc naşterea lor.

Sunt sigură că poți să vezi cât de mult creşterea fiecărui bebeluş depinde de propria ființă mentală şi spirituală a părinților.

Chiar dacă copilul tău este retardat mental sau slab fizic,sau are altfel de handicap mental sau fizic,nu te necăji şi plânge atât de mult.Şi nu te blama şi tortura pe tine însăți.Nu este greşeala ta,sau a copilului.De vreme ce scopul condiției copilului este să manifeste voința lui Dumnezeu prin mijlocul copilului,copilul tău nu este atât de rănit cât de mult te necăjești asupra acestui fapt.
Copilul tău s-a născut purtând un fel de handicap pentru că sufletul interior al copilului a fost doritor să treacă prin acest proces.De aceea,tot ce trebuie să faci este să te rogi ca misiunile divine ale copilului să se realizeze.
Aceasta este tot ce este necesar.Copilul tău,fără îndoială va înfrunta dificultatea cu încredere şi respect de sine,şi copilul tău este sufletul care poate să facă aceasta.

Unele fructe se coc timpuriu;altele mai târziu.Doar fructul copt poate cădea pe pământ.Independența copiilor ar putea fi comparată cu aceasta:
Ei ar trebui să fie păstrați în grija părinților până ce sunt copți perfect.
Dacă părinții grăbesc independența copiilor şi îi aruncă afară înainte să fie copți,ei niciodată nu se vor perfecționa pe ei înşişi.
Un fruct necopt se agață de copac,şi copacul e de asemenea ataşat de acel fruct necopt.

Ființele umane sunt în mod constant atrase de caracterul şi talentul superior minții lor şi inspirate de ele,se înalță pe ele însăşi şi îşi fabrică propriile talente.
Observând comportamentul părinților,copii treptat reflectă caracterele părinților lor.
Felul în care părinții trăiesc este cheia spre dezvoltarea caracterului copiilor lor.

Familia este cristalizarea societății,nucleul națiunii.

Capitolul 6

ÎNTRE TINE ŞI CEILALȚI

Ți-a fost dată o viață prețioasă în această lume,care te leagă de părinții tăi,frați şi surori,profesori şi elevi,prieteni şi cunoscuți.
Fie că aceste legături au o întorsătură bună sau rea,îți vei împlini viața şlefuindu-te prin asemenea relații şi îmbunătățindu-te prin propriile eforturi.

Niciodată nu te vei naşte încă o dată în acelaşi mediu.
Niciodată aceeaşi structură a familiei nu va fi repetată.
Atât cât îți este dat în această viață,acest mediu şi aceste relații umane,este important să le apreciezi din inima întreagă.
Relațiile prețioase cu familia şi prietenii sunt scurte şi intense şi durează doar în această viață,aşa că ar trebui să le faci adânc memorabile şi minunate,atât cât ai de trăit.

Nu trebuie să îți exprimi opiniile.Nu trebuie să încerci să străluceşti.
Nu este necesar să îți afirmi existența.E suficient că eşti acolo tăcut.
Fi doar acolo,ascultă-i pe ceilalți cu sinceritate,şi fi mişcat din inimă.
Atâta ajunge.Căci oamenii se adună în jurul aceluia care îi ascultă sincer.

Dacă provoci o persoană care îți este ostilă spre a o supăra pe el sau pe ea,la urmă doar te distrugi pe tine însăți.Ricoşeul răzbunării întotdeauna loveşte şi te distruge.

Dacă vrei să ai prieteni buni,mai degrabă decât să încerci să îi faci pe oameni interesați de tine,prima dată interesează-te tu de ceilalți.

Când îi eliberezi pe ceilalți,te eliberezi pe tine însăți din propriile tale cătuşe.

Nu fi un linguşitor.Nu te ploconi la ceilalți.E dezgustător de privit.
Ar trebui să te exprimi cinstit şi mândru prin cuvinte sincere,acțiuni şi atitudini,şi să fii plăcut pentru ceea ce eşti cu adevărat.
Nu poți să găseşti o persoană de valoare între cele care acționează servil față de oamenii înalți sau mai puternici,în timp ce se comportă insolent față de oamenii de mai jos sau mai slabi.
Tratează toți oamenii în mod egal.

Comportamentul altora față de tine nu ar trebui să îți afecteze comportamentul tău față de ei.Nu trebuie să răspunzi aroganței cu aroganță.
Nu trebuie să răspunzi sarcasmului cu sarcasm.
Nu trebuie să răspunzi disprețului cu dispreț.
Indiferent de cum s-ar purta alții față de tine,răspunde întotdeauna cu dragoste caldă şi o inimă păsătoare.

Nu trebuie să tratăm inima bolnavului,celui singur sau slab cu milă.
Ei au mândria lor în adâncul inimilor lor.Mila aduce o reacție inversă.
Pentru că oamenii refuză să se deschidă față de ceilalți şi rămân închişi,ei devin bolnavi,singuratici şi slabi.Pentru că ei sunt mândri,ei se închid cu încăpățânare în propriile lor carapace,şi,incapabili să se deschidă față de ceilalți uşor,ei sunt în pierdere.Ca şi alții,şi ei doresc să îşi elibereze inimile.
Pentru ca aceasta să se întâmple,e important de a evita rănirea mândriei lor.

Dacă cineva dăruieşte puțin,primeşte puțin.Dacă cineva dăruieşte mult,primeşte mult.

Alții sunt alții;tu eşti tu.Dacă nu îți repeți aceasta din nou şi din nou,e clar că vei suferi din cauza îndoielii care încolțeşte în inima ta.Pare simplu,dar de fapt e foarte dificil de a practica aceasta.Devine aproape imposibil atunci când eşti pus la încercare.Doar dacă nu ai mare încredere şi hotărâre,înainte să realizezi,gelozia se aprinde.Aceasta e pentru că te compari pe tine cu ceilalți.Du-te departe,gând rău!

Când eşti rănit de către ceilalți,insultat sau batjocorit,e fără sens îndeajuns să resimți sau să îi critici.Le-ai permis inconştient celorlalți să te rănească pentru un timp lung şi le-ai dat celorlalți puterea să te țină în jos.Acesta este în mod direct rezultatul comportamentului tău inconştient.Ai acționat fără să cunoşti servil celorlalți deoarece îți lipseşte încrederea şi credința în tine însăți.E crucial să te trezeşti la propria ta divinitate interioară şi să te faci invincibil.

Niciodată nu te apăra.Niciodată nu te scuza.Apărarea şi scuzele sunt degradante pentru tine.Recunoaşte-ți fără ocolişuri greşeala,cere-ți iertare şi mulțumeşte-i lui Dumnezeu.Astfel vei fi evaluată ca o mare persoană!
Cu cât mai mult fugi deoparte,cu atât devii mai mic.
Cum îndrăzneşti să îți transferi responsabilitatea asupra celorlalți!
O persoană mare e cea care îşi asumă toată responsabilitatea singură.

Multă lume se simte personal atacată când e criticată.
Cât trăim,nu putem evita să fim critica de alții într-o anumită formă.
Fie critici,sau sfătuieşti,niciodată nu ar trebui să încalci această regulă:

Indiferent de subiect,niciodată nu ar trebui să critici într-un asemenea fel încât să răneşti ochiul taurului-cel mai sensibil punct al unei persoane.
Ar trebui să ajuți persoana să acorde atenție problemei la distanță de ochiul taurului.
Dacă oferi unei persoane critică sau sfat care loveşte ținta,persoana nu va asculta critica ta sau îți va urma sfatul.Mult mai rău,el sau ea va respinge ce spui,şi efortul tău se va sfârşi având un efect invers.Aceasta este regula de fier care se aplică chiar şi celui mai apropiat prieten al tău.Se aplică şi la soț şi nevastă,părinte şi copil.

Nu îți dăuna ție sau altora exagerând inutil greşelile pe care tu sau alții le-au făcut.
În loc de aceasta,exagerează şi laudă cea mai mică faptă bună;fie că este a ta sau a altuia.Apoi oamenii vor privi peste greşelile tale şi vor recunoaşte şi cea mai mică faptă bună a ta.

Nu te comporta mândru față de nimeni,nu arăta furie față de nimeni,nu ocărâ pe nimeni,nu constrânge pe nimeni,nu detesta pe nimeni,nu vorbi pe nimeni de rău,nu urâ pe nimeni,nu întrista pe nimeni,nu critica pe nimeni,nu răni pe nimeni,nu discrimina pe nimeni,nu trăda pe nimeni,nu fi gelos pe nimeni,iartă-i pe toți-aşa ar trebui să sperăm întotdeauna să fim.

Atâta vreme cât suntem membrii societății,nu putem trăi fără să ne asociem cu ceilalți.În multe cazuri nu putem evita să ne asociem cu oameni care nu ne plac.
Paguba pe care am putea-o experimenta în asemenea relații nu vine din faptul că ne-am asociat cu aceşti oameni.
Problemele vin din propria noastră atitudine când noi ne asociem cu ei.
Dacă îi tratăm cu atitudinea corectă,într-o cale care corespunde cu personalitățile, abilitățile şi intelectul lor,nu vom suferi nici o pagubă din partea lor în nici un chip.

Greşim când încercăm să ne prezentăm mai generoşi,buni şi înțelegători decât suntem.
Niciodată nu face greşeala aceasta.Nu eşti păgubit de către cei cu care eşti asociat; eşti păgubit doar de propria ta atitudine greşită.

Cum să escaladăm tragedia sau disperarea care ne confruntă deodată?
Având prieteni față de care poți în siguranță să îți deschizi inima şi cu care poți să îți împărtăşeşti durerile,aşa cum le împărtăşesc şi ei pe ale lor cu tine.
Spre a-ți împărtăşi inima,e nevoie să ai încredere adâncă mutuală în relațiile tale zilnice.Fă-ți prieteni apropiați în care te poți încrede.

Cum măsori încrederea?Prin nivelul sincerității.
Nu este măsurată prin excelență în lucru,intelect ridicat sau sensibilitate ascuțită.
Oamenii care inspiră încrederea noastră sunt oamenii care au caracterul să îi trateze pe ceilalți cu o sinceritate neclintită.

-18-

Nu eşti singur pentru că eşti singur.Mulți sunt singuri în mijlocul familiilor şi prietenilor lor,sau chiar cu persoana iubită.Singurătatea e o stare în care inima cuiva nu este împlinită.Chiar şi când trăiesc singuri,cei care contribuie cumva la bunăstarea celorlalți nu adăpostesc singurătate în inimile lor.Dacă nu vrei să fii singur,fi de serviciu altora-orice serviciu ar fi.

O ființă umană,prin natură,poate să devină una cu celalaltă ființă umană,indiferent cine e ea.Spre a împlini aceasta,trebuie să îți îndepărtezi ego-ul de tine-de cadrul tău. Apoi poți înțelege inima celuilalt;o poți lua în mână şi să o citeşti ca pe o carte. Când înțelegi inima celuilalt,poți să cunoşti adevăratul tău Sine pentru prima dată.

De ce ne temem cel mai mult este momentul în care pierdem sentimentul că existența noastră are valoare.Când nimeni nu acordă atenție dacă existăm sau nu,gustăm umilire şi izolare de nesuportat.E total inutil de a-i blama pe alții pentru aceasta pentru că în tine se găseşte cauza,chiar dacă nu eşti conştient de ea.
Atitudinea sau vibrația ta este tristă sau întunecată sau îi respinge pe ceilalți.
Spre a deveni o ființă umană care este iubită,plăcută şi căutată de toți,trebuie să te porți pe cât de plăcut posibil.

Lasă-mă să-ți dau aceste cuvinte spre toți cei dintre voi care aveți oameni în viața voastră care nu vă plac.Dacă îi considerați mereu duşmanii voştri,ei vor fi mereu inamici împotriva cărora să luptați;dacă te apropii de ei cu o inimă deschisă,ca şi prietenul lor,ei vor deveni aliați.

Unii oameni în mod constant se plâng asupra împrejurărilor şi realizărilor lor şi vorbesc doar despre problemele lor să primească simpatia celorlalți.
La început oamenii arată simpatie şi milă,dar amabilitatea de obicei nu durează mult. Pe urmă,ei se vor simți deranjați şi vor încerca să evite asemenea oameni care se plâng.Plângerea însăşi îi deranjează pe oameni.

Nu trebuie să fii felul de persoană care zdrobeşte spiritele celorlalți,care face întunecate spiritele celorlalți.Uneori te gândeşti că nu înțelegi deloc să fii astfel,dar atmosfera pe care o proiectezi întunecă sufletele oamenilor.
Atmosfera e creată de gândurile zilnice ale unei persoane.
Persoana care mereu continuă să aibă gânduri optimiste şi constructive creează o atmosferă fierbinte şi confortabilă de care ceilalți oameni se bucură să fie aproape. Trebuie să devii o persoană care radiază acest fel de atmosferă.

Oamenii care emană ostilitate puternică spre tine,te înfruntă cu intenții rele,şi te provoacă să combați pe deplin cred că eşti duşmanul lor.

Oricum,când sondezi adânc,afli că ei se luptă cu propriile lor egouri.
La suprafață,gândurile lor combative par îndreptate înspre tine,dar de fapt ele sunt îndreptate spre ei înşişi.De aceea,indiferent ce gând este îndreptat spre tine,nu trebuie să te temi.Toate gândurile se reântorc la persoana care le proiectează. Niciodată nu rămân să îți dăuneze-atâta vreme cât nu le prinzi.

Ajutorul din exterior îi face pe oameni slabi.Când te încurajezi pe tine însăți,nu te înclini față de nimic,şi îți dăruieşti ție însăți putere,atunci spiritul tău e cu adevărat nobil.Când te gândeşti să le dai celorlalți o mână de ajutor trebuie să te gândeşti asupra acestui fapt cu atenție.

Dacă ajutorul tău îi face să îşi piardă spiritul lor independent,ajutorul tău are un efect negativ.Fi pe deplin conştient că noi putem deschide calea vieții noastre doar cu mâinile noastre proprii.

Eşti cu adevărat matur dacă poți asculta uşor,ca şi la un ecou,critica sau o insultă josnică,indiferent cât de insuportabilă,fără a reacționa.
Atâta timp cât nu eşti ataşat faimei,gloriei,reputației sau statutului social,nu e nici o nevoie să suferi.O persoană fără ataşamente nu are nici duşmani pe viață de aruncat la o parte,nici nu are nevoie să flateze oamenii influenți.

Fiecare relație umană în această lume există ca un proces pentru înaintare spirituală. Oamenii se atrag unii pe ceilalți în ordinea să se reveleze şi să manifeste părțile necunoscute care există în fiecare dintre ei;ei învață unul de la celălalt să aducă la suprafață unul la celălalt sinele interior.

Aceasta este adevărat pentru toate relațiile-soț şi soție,frate şi soră,director de firmă şi angajat,profesor şi elev,părinte şi copil,prieteni şi cunoscuți.

PARTEA A TREIA

POȚI SĂ ÎNVINGI

DIFICULTĂȚILE VIEȚII

Capitolul 7

VINDECÂNDU-TE SPRE A-ŢI DESĂVÂRŞI SĂNĂTATEA

Pentru toţi cei dintre voi care suferă de boli,şi pentru toţi cei dintre voi care nu pot fi vindecaţi nici de doctori sau medicamente,aici este remediul vostru:
Lăudaţi-vă corpul chiar acum.Mulţumiţi corpului vostru.
Dacă aveţi o problemă cu ficatul,cereţi scuze ficatului vostru pentru că l-aţi suprasolicitat în mod egoist fără a vă îngriji sau mulţumi.
Promiteţi să vă schimbaţi atitudinea şi folosiţi-vă ficatul cu sinceră şi adâncă recunoştinţă.Aceasta se aplică fiecărei funcţii corporale,fiecărui organ intern sau extern,fiecărei artere sau vene,fiecărui muşchi sau os.Dacă veţi mulţumi continuu fiecărei părţi a trupului vostru,cu siguranţă va răspunde.
În mod miraculos,chiar şi bolile persistente vor fi vindecate în mod firesc.

Medicamentele,exerciţiile,dieta,acupunctura,plantele medicinale şi masajul pot fi necesare până la o anumită măsură să îţi menţii sănătatea.
Oricum,odată ce anxietatea sau frica se încuibăreşte,vechea ta cale de menţinere a sănătăţii va fi suficientă?Eu aş spune că nu.
Antrenează-ţi mintea şi spiritul înainte să-ţi antrenezi trupul.Dacă eşti rănit,iritat şi condus de grijă şi anxietate asupra fiecărui eveniment banal,metodele tale de sănătate vor fi inutile.Ai nevoie prima dată să îţi hrăneşti mintea şi spiritul astfel încât orice se întâmplă în jurul tău,să fii în stare să îl tratezi cum se cuvine fără să te răneşti sau să îţi dăunezi ţie însăţi.Atâta vreme cât fiinţa ta interioară e constantă şi străluceşte cu splendoare,corpul tău va fi perfect sănătos-chiar dacă nu faci nimic pentru aceasta.
E important să cunoşti,că din fiinţa ta interioară provine condiţia ta fizică.

De ce trebuie să ne îngrijorăm asupra bolilor-boala aceasta şi aceea,pe care nici măcar nu o avem?Aceasta este un nonsens.

E o pierdere de timp şi energie.Tu însăţi eşti cel care va fi rănit de îngrijorare inutilă.
Fie că ai prea mult timp liber în care să te îngrijorezi,sau eşti inundat cu atât de multă informaţie încât judecata ta este slăbită.E de înţeles că te-ai putea îngrijora asupra bolii pe care o ai;e un nonsens să te temi de bolile pe care nu le ai.
Nu este prea târziu.Opreşte-te prompt din îngrijorarea inutilă.În loc să foloseşti toată energia ta pentru tine,ai nevoie să îţi întorci ochii mai mult spre dragostea omenirii.
Apoi nu te vei mai necăji pentru chestiuni prosteşti.

Dacă îți folosești energia interioară într-o direcție corectă și într-un mod corect, niciodată nu vei cunoaște oboseala.Nu doar atât,energia ta va fi inepuizabilă. Momentul în care îți reții sau încerci să îți economisești energia din tine,va stagna și aduce oboseală corpului tău,ducând la urmă spre boală.

Prin natura sa,corpul are puterea să se reânvigoreze.Tu uiți totul despre acest principiu și cauți ajutor în doctori și medicamente.Făcând astfel,pierzi șansa să demonstrezi această radiantă,inerentă putere de resuscitare,și astfel îi permiți să slăbească.Data viitoare,de ce nu rezolvi să dai o șansă acestei puteri din interiorul tău?

Cheia secretă spre sănătate:Nu te gândi la boală în mintea ta;nu vorbi despre boală cu gura ta;nu asculta despre boală prin urechile tale;și nu privi boala cu ochii tăi.

Când oamenii care sunt bolnavi întrețin diverse temeri și anxietăți,le țin refulate înăuntru,și sunt neputincioși să scape de ele,bolile lor se pot înrăutăți,sau pot suferi și pot fi în mai mare durere decât ar fi alții.
Dacă găsești oameni bolnavi care suferă rău sau sunt grav bolnavi,să afli că inimile lor sunt grele,rănite și neliniștite.Dacă asculți la grijile și durerile lor și încerci pe cât de mult posibil să ridici frica din inimile lor,durerile și suferințele lor vor dispărea în mod miraculos și treptat ei se vor simți mai bine.
Boala nu vine la tine;tu atragi boala.Boala e de asemenea un fel de manifestare a sinelui.

Un doctor nu vindecă boala ta.Doctorul e doar un ghid spre a urca un munte.
Cel care urcă ești întotdeauna tu.Tu ești personajul principal.Doar dacă nu ai voința să urci,nu poți să ajungi în vârf.

Puterea naturală de vindecare poate fi demonstrată în mod egal de către fiecare. Pentru toți cei care au încredere absolută în ea,o putere mai mare dincolo de imaginație va fi demonstrată.Oricum,pentru toți oamenii care se îndoiesc și nu pot să se încreadă în ea,acea putere lucrează doar slăbită.Asemenea oameni ar trebui să meargă înainte și să depindă de doctori,fără îndoială sau frică,pentru că în esență, știința medicală e acolo să ajute puterea naturală de vindecare.

Progresul în știința medicală astăzi este remarcabil.Multe medicamente teribil de efective și injecții sunt disponibile pe piață.Oricum,recent au fost cazuri în care bolile se repetă din nou și din nou tocmai din cauza medicamentelor și injecțiilor care lucrează prea bine.De exemplu,ulcerele stomacale și duodenale,pot fi foarte ușor tratate de către medicină fără chirurgie.Oricum,în multe cazuri,oamenii primesc ulcer din nou la scurtă vreme după ce se întorc la lucru.De ce?

Pentru că vindecarea stării interioare a ființei este complet neglijată.
De când pacientul doreşte să-şi uşureze durerea şi suferința cât de mult posibil,este luată o metodă simplă.În trecut,boala covârşitoare avea exact acelaşi înțeles ca şi întărirea şi antrenarea ființei interioare.Toți cei ce nu puteau să îşi întărească ființa interioară nu se refăceau repede din boală.Fiecare,deşi având boală,a învățat în mod inconştient că boala are un scop.Învățând aceasta,ei prima dată vindecau starea lor interioară a ființei,şi apoi boala era vindecată.Astăzi,oricum,de când nu mai este necesar să vindecăm starea interioară a ființei noastre spre a vindeca boala,ducem lipsă de creştere spirituală şi antrenare.Şi pentru aceasta chiar dacă o boală a fost vindecată odată,se va întoarce din nou şi din nou.

Cea mai serioasă cauză a bolii pe care am putea să o înfruntăm înaintând în secolul XXI este izolarea umană în creştere.

Ființele umane rar mor de oboseală sau epuizare.
Ele mor când oboseala mentală şi epuizarea duce spre stress,apoi spre boală.
Când mintea este în mod constant umplută cu tensiune,obligație,datorie şi responsabilitate,oamenii nu au timp să respire.Oamenii mortal de serioşi sunt apți să cadă în această capcană.E important de a termina rapid lucrurile care trebuie făcute şi de a arunca lucrurile imediat ce nu mai contează mult şi să ținem ce este în mintea noastră într-o ordine curată.În acest fel putem avea spațiu în plus în mintea noastră, astfel încât să putem scoate la iveală cea mai mare energie şi concentrare când sunt necesare.

E absolut firesc pentru ființele umane să fie sănătoase.Nu ar trebui să fie nici o nevoie pentru metode speciale sau eforturi spre a fi sănătoşi.
Oricum,recent pare ca şi cum nu ar fi îndeajuns.Tot mai puțini şi mai puțini oameni se pot numi sănătoşi.De ce este asta?
E pentru că informația excesivă şi cunoaşterea inundă această lume.
Informația şi cunoaşterea au confundat nevoile naturale ale corpului.
Noi încercăm să ne controlăm trupurile cu cunoaştere,mai degrabă decât cu nevoile naturale ale corpului.Aceasta aruncă trupurile noastre în confuzie,estompând procesul natural de selecție ale trupurilor noastre,nevoile şi răspunsurile lor.

Medicamentele sunt pentru trup.Rugăciunile sunt pentru suflet.Ştiința medicală este pentru toți cei bolnavi în trup.Religia este pentru toți cei ce sunt bolnavi în suflet.
Oamenii cred că vindecarea trupului şi vindecarea sufletului sunt două lucruri separate.Oricum,boala fizică nu se poate întâmpla,doar dacă nu sufletul este bolnav.
Rugăciunea este pentru curățarea sufletului şi îndepărtarea bolii din starea interioară a ființei.Dacă te găseşti bolnav fizic,poți căuta ajutor la un doctor şi medicamente.
Dar aceasta nu este suficient.Roagă-te.Roagă-te să cureți boala în mintea ta,inima, spiritul şi solul sufletului tău.Apoi boala din corpul tău va fi complet vindecată.

Fiecare poartă sentimente care nu pot fi exprimate către alții:secrete şi griji suprimate,durere şi ruşine,resentimente şi furie.Unii pot să elibereze toate aceste sentimente.Ei sunt oameni deschişi care niciodată nu îşi închid inimile lor. Asemenea oameni optimişti nu contractează uşor boala.
Motivul este că ei nu țin durerile lor pentru totdeauna în inimile lor necăjite şi gem asupra lor.Oamenii devin bolnavi pentru că ei niciodată nu încearcă să vorbească despre necazul din adâncurile inimilor lor.Cel mai bine e să iei orice ar fi în inima ta jos din pieptul tău.Aceasta este în mod particular necesar pentru toți cei ce se recuperează din boală.Cât de împrospătați se vor simți ei!
Va ridica poverile din inimile lor.

Nu-ți desconsidera niciodată corpul.Niciodată nu ți-l pângări.
Corpul tău este divin şi omnipotent.Reflectă asupra corpului tău.
Dacă eşti bolnav,în afara armoniei,sau imperfect în acest moment,acesta este rezultatul tulburării inconştiente a trupului tău în cursul unei perioade lungi de timp.
Dacă îți schimbi modul tău de gândire,îți recunoşti corpul ca pe un vas sacru şi prețios,îl iubeşti în mod conştient şi îl îngrijeşti,imediat apoi îşi va demonstra perfecțiunea.

Capitolul 8

ÎNVINGÂND STRESSUL,TEMERILE ŞI DURERILE

Atât cât trăim,confruntăm dificultăţi şi obstacole insuportabile-la un anumit punct mai mult decât odată.Când o faci,niciodată nu spune asemenea lucruri copilăreşti, prosteşti ca şi ”Sunt neputincios”,”Sunt complet încolţit”,”Nu ştiu ce să fac” sau ”Nu pot să văd ce urmează”.
Înfruntă problemele cu asemenea cuvinte ”O să fie o cale undeva”,”Am să dau tot ce e mai bun din mine”,”Nu este nimic ce să nu pot face”,şi aşa mai departe.
Dacă confrunţi orice problemă fără să fugi deoparte,o cale se va deschide cu uşurinţă.Nu bloca calea cu teama înainte să înfrunţi problema.
Dumnezeu îţi va da de ce ai nevoie când ai nevoie.

Indiferent cât de apăsat sau slăbit fizic eşti,cât de slab talentat ai putea părea,poţi cu siguranţă să te târăşti afară din acea stare.Oricum,aceasta se întâmplă doar când observi starea şi întrebi:”Acest fel de condiţie pentru totdeauna nu poate fi posibil să fie adevărată.Ceva este greşit undeva.Sunt ceilalţi?Sau sunt eu?”.
În acest punct,dacă îi blamezi pe ceilalţi pentru condiţia ta,cât de trist este pentru tine,pentru că niciodată nu o să te răscumperi pe tine însăţi în viaţa ta.
Doar când te ţii pe tine însăţi responsabil poţi să te târăşti afară din circumstanţele tale prezente.

Cu cât mai multă nerăbdare simţim,când încercăm în frică şi nelinişte să scăpăm de dificultăţi şi adversităţi,cu atât mai mult ne vom îndepărta de calea adevărată.
Când ne oprim să fim nerăbdători,ne oprim încercând nebuneşte să scăpăm,şi ne calmăm,auzim vocea interioară a călăuzirii.
Această voce mereu încearcă să ne ajungă.

Când tot stressul e dus,cât de paşnici şi fericiţi trebuie să fim!
Indiferent unde suntem,întotdeauna suntem deranjaţi de tensiune extremă,nelinişte şi frică-care ne lasă fără pacea minţii.
Chiar şi când dormim,uitând totul,tensiunile noastre continuă în visele noastre,şi uneori avem coşmare.

Dacă stressul este eliminat total din mintea ta,boala şi dezacordul pe care l-ai avut până acum dispare într-un minut.Ai cucerit stressul cu propria ta putere.
Recunoaşte-ţi capacitatea proprie aşa cum este.Accept-o fără rezistenţă.
Nu te supraestima sau subestima-amândouă cauzează stressul.

Ai absolută credință şi încredere în capacitatea minunată care este inerentă în fiinţele umane.Trezeşte-o şi demonstreaz-o în această lume.
Pe scurt,încrederea în tine însăţi este cel mai bun medicament.
Eşecul nu există în această lume.
Nici un monstru în numele eşecului nu te va ataca neaşteptat.
Este doar că o idee a eşecului există în mintea ta.Eşecul însuşi nu are nici o putere sau înţeles.Eşecul însuşi nu este un eşec-e mai degrabă o experienţă preţioasă.
Înaintează spre următorul pas,făcând uz de această experienţă.
Ce este succesul şi ce este eşecul e o chestiune de autoevaluare şi nu este de nici un interes pentru ceilalţi.Chiar dacă ţi-ai rupt căsătoria,ai devenit falit sau ţi-ai ratat examenele,nu este potrivit să numeşti evenimentul însuşi un eşec.
Reflectând asupra evenimentului,doar ai chemat ideea eşecului în mintea ta.
Dacă oricum,poţi să faci evenimentul motivaţia spre următorul pas,evenimentul niciodată nu este un eşec.Este doar un punct pe calea spre succes pe care o ai de trecut.Nenumăraţi oameni sunt în poziţii nefericite datorită propriei lor ignoranţe şi prostii.Ei nu înţeleg cu ce atitudine ar trebui să trăiască zilnic şi cum să trateze diferite dificultăţi.
Toţi cei ce neglijează adevărul sau nu încearcă să cunoască adevărul,nu pot fi niciodată liberi de mizerie.

Către toţi cei dintre voi care sunt deprimaţi,aş vrea să vă spun:
Cum aţi căzut în depresie?De ce sunteţi încă în această condiţie?
Voi înşivă cunoaşteţi răspunsul.Corect.
Pentru că nu vă gândiţi decât la voi înşivă şi îndreptaţi toată energia pe care o aveţi spre voi înşivă.Autocompătimirea,autocritica şi furia împotriva sinelui;dorul de a atrage simpatia,protecţia şi sprijinul de la ceilalţi;şi frustrarea de a nu primi uşor asemenea ajutor-acestea sunt cauzele.

Dacă doriţi cu adevărat să vă eliberaţi de depresie,îndreptaţi-vă energia dirijată spre sine către ceilalţi,chiar şi puţin.
Dedicaţi această energie celorlalţi.Fiţi de folos celorlalţi.
Nu vă acordaţi timp nefolosit sau moment liber spre a gândi.Ţineţi-vă ocupaţi.
Concentraţi-vă cum să plăceţi celorlalţi şi puneţi-vă ideile voastre în practică.
Începeţi cu acele cele mai apropiate lucruri de voi care vă înconjoară chiar în acest moment.Până acum v-aţi întrebat cum să vă placeţi şi să vă mulţumiţi pe voi înşivă.
Dacă cu adevărat doriţi să primiţi răspunsul,găsiţi căi spre a plăcea celorlalţi şi practicaţi făcând astfel.Dacă continuaţi acest efort,cu siguranţă veţi realiza că sunteţi umpluţi de fericire.Indiferent de ce vârstă aţi avea,să aveţi un scop valoros în viaţă.

Ego-ul este sursa fiecărei nefericiri,fiecărei suferinţe,fiecărui eşec şi fiecărei dureri.
Sunt unii oameni în această lume care acceptă destinele lor triste.

Ei iau drept garantat că este natural pentru ei să sufere un necaz după celălalt,ca şi cum ar fi convinşi că ei îl merită şi trebuie să îl îndure cu răbdare.
Unii dintre voi poate chiar îi laudă pe aceşti oameni pentru că sunt capabili să facă aceasta.Oricum,asemenea oameni sunt de fapt doar invitând neâncetat nenorocul şi se deznădăjduiesc pe ei înşişi în ordinea de a-şi satisface propria vină.
Dacă nu vă despărțiți de vina care zace latent în adâncimile inimii şi minții voastre, veți atrage nenorocul pentru totdeauna.

Când primim un şoc intens la inimile noastre,primul nostru impuls este să fugim deoparte de unde suntem:Vrem să părăsim locul imediat,niciodată nu vrem să ne întoarcem în acelaşi loc,şi niciodată nu dorim să fim în jurul persoanei care ne-a rănit.Dar acesta nu este un mod constructiv de gândire.Indiferent ce se întâmplă, trebuie să începem să luăm cunoştință de acea durere sau şoc.
Înfruntați-l direct şi treceți prin el fără să evitați durerea.
Altfel e dificil să vă refaceți cu adevărat.De ce fugiți deoparte vă va urmări toată viața voastră.Fugitul deoparte nu rezolvă nimic.

Opreşte-te să fii infantil.Rezistă ferm.Opreşte-te să fii întunecat de griji.Purifică-te.

Este o mare greşeală să crezi că alții te vor servi orice masă ai nevoie.
Dacă tu depinzi de alții să te servească,niciodată nu o să ai oportunitatea să scapi de necazurile tale.Trebuie să învingi necazurile tale cu propria ta putere.
Puterea ta să le învingi este ceea ce este important.Să crezi puternic că o poți face.
Tu eşti cel care pierde atunci când te dădăceşti.

Când eşti obsedat de o nelinişte,o problemă,o grijă,sau un chin,şi atunci când eşti preocupat de acel singur lucru pentru multă vreme,eşti departe de a-l rezolva; neliniştea,necazul sau problema creşte tot mai mult în interiorul tău.
Cea mai bună soluție este de a te concentra în a-ți distrage mintea de la problemă, încercând de a imagina minunatele,veselele,plăcutele lucruri care vor urma după ce este rezolvată.
Apoi,înainte să o ştii,problema se va rezolva în mod firesc.

Nu eşti singura persoană care îşi asumă suferința cât trăieşti.
Nu eşti singurul care din când în când găseşte lucrul apăsător.
Nu eşti singurul care crede că ar fi minunat de a renunța la toate şi de a trăi în libertate.În această lume,fiecare,tânăr sau bătrân,bărbat sau femeie,trăieşte mai mult sau mai puțin cu suferință asemănătoare.
Toți cei care strălucesc sunt toți cei care încearcă să trăiască pentru rasa umană în timp ce îşi cară propriile poveri.
Da.Dacă îți uiți durerea personală şi munceşti în mod pozitiv cu curaj pentru rasa umană,durerea ta va dispărea cu uşurință.

Convingându-te pe tine însuți ferm că suferința ta prezentă nu este total lipsită de sens,că treci prin ea pentru un motiv hotărât,necesar,poți să învingi acea durere.

Când se confruntă cu o problemă,oamenii mereu spun:
”Ei bine,am încercat să fac tot ce pot...”.
Pentru mine,a fi încercat ce a putut cineva,este de a renunța la jumătatea drumului,şi nu este diferit de la a nu încerca deloc.
Cu acest tip de gândire,nu o să fie semn de nici o îmbunătățire.
Dacă nu îți duci efortul drept până la capăt,nici o cale nu se va deschide.
Dacă ai voința să îl duci până la capăt,chiar şi cea mai strâmt închisă uşă,chiar şi cea mai grea uşă de fier va ceda un spațiu îngust care va permite unei raze de lumină să treacă prin ea.Dacă uşa deschide chiar şi cea mai mică crăpătură,restul este în sac.
Doar aşteaptă răbdător ca timpul potrivit să sosească.
Drumul pe care l-ai imaginat şi l-ai dorit în mod constant,hotărât se va deschide.

Aşa cum fiecare spune,viața este ca şi urcatul muntelui.Când urcă un pisc înalt ca şi scop,unii merg uşor,alții îşi pierd calea sau rătăcesc în păduri,şi alții chiar pică în vale.Aceasta corespunde în viață frustrărilor,eşecurilor,dificultăților sau bolilor.

Oricum,aceasta nu înseamnă că totul este terminat.
Dimpotrivă,o ocazie minunată este deschisă pentru tine să redescoperi o nouă,luminoasă şi netedă cale pe care nu ai fost în stare să o vezi de pe drumul pe care păşeai mai înainte.
O cale nouă este mereu pregătită în fața ochilor tăi.
Tot ce trebuie să faci este să te întorci spre acea nouă cale.

Capitolul 9

ATINGÂND ÎNȚELEPCIUNEA ÎN VIAȚĂ,VÂRSTĂ ŞI MOARTE

Să crezi din adâncul inimii tale în uimitoarea minune şi miracol al forței vieții-forța naturii.Oamenii sunt gata să creadă în minunea medicinei înainte să creadă în minunea forței vieții.

Nu-ți teme viața.Nu fi neliniştit în privința traiului.Chiar dacă trupul nu este liber,ființa interioară este liberă.Să ai speranță.A trăi înseamnă a păstra în mod constant o stea strălucitoare a speranței pentru viitor.
Indiferent ce te străduieşti,nu renunța.Gândurile de frică,chin şi tristețe produc deteriorare,în timp ce gândurile de bucurie,dragoste şi speranță produc viață.

În procesul naşterii şi creşterii,cheia spre viață este cât de mult noi absorbim şi digerăm.În procesul îmbătrânirii cheia spre viață este cât de multe lucruri superficiale aruncăm şi cât de simpli devenim.

Vârsta este o coacere a experienței.Este o asemenea cale demnă de care nici cei mai remarcabili tineri nu pot să se apropie să o urmeze.

Nu aş dori să vă chem pe voi toți cei înaintați în vârstă ”oameni bătrâni”.
Aş dori să vă numesc ghizi,învățători,maeştri,pioneri sau alergători pe distanță lungă,completând cursa.Vă laud pentru că ați trăit în siguranță până acum.
Ar trebui să fiți lăudați pentru că ați trăit fără să vă opriți viețile voastre în mijlocul cursei.Înțeleg cât de colțuros şi chinuitor a fost drumul care v-a dus la acest punct.
A fi trăit până acum-aceasta însăşi este de ajuns spre a vă face valoroşi.
Nu e nevoie de a spune mai mult.Fiecare din jurul vostru înțelege.
Adânc încrustatele inele ale anilor vieții arată felul cum ați trăit.
Indiferent cum v-ați trăit viața,este puterea din propria ființă interioară-şi nu altele-care v-a permis să trăiți în siguranță până acum.Toți cei a căror stare interioară a ființei este slabă şi-ar fi pierdut viețile înainte să atingă acest punct.
Sunteți oameni puternici.Sunteți oameni de succes.Sunteți oameni de nădejde.
Sunteți oameni minunați.Vă respect adânc.De acum înainte,simțiți-vă liberi să sfătuiți şi să îi încurajați pe tineri.Vă rog să trăiți cu mândrie în inima voastră.
Când trebuie să te desparți brusc de această lume,pot să apară întrebări în mintea ta.
Ai regrete despre felul în care ai trăit?
Ai fost îndeajuns de folos partenerului de viață şi copiilor?
Ai făcut ce ai putut mai bun în munca ta?
Ai presărat dragoste,atenție şi amabilitate asupra oamenilor care te înconjoară?
Ai dăruit mulțumiri zilnic lui Dumnezeu?

Dacă niciunul dintre aceste lucruri nu-ți tulbură inima deloc,nu vei lăsa regrete în spatele tău.Oricum,chiar dacă un lucru te deranjează,să afli că încă nu e prea târziu. Rezolvă să schimbi comportamentul tău în viața zilnică astfel încât indiferent când mori,indiferent când eşti chemat de pe acest pământ,să fie în regulă cu tine.

Nu ar trebui să te temi de moarte.Moartea este cu ce trăieşti din momentul naşterii tale.Nu este aceea moarte.Nu acea moarte vine să te ia pe neaşteptate într-o zi. Moartea este cu tine în viață în toate vremurile.
O picătură de ploaie este creată dintr-o bucată de nor şi cade pe vârful muntelui. Împreună cu alte picături,formează un râu şi curge în jos în şuvoi.
Unde merge apa?Să întâlnească marea.Marea este destinația finală,moartea,a râului. Momentul în care râul întâlneşte marea,devine unul cu infinitul.
Este sursa care creează totul.

Râul şi marea nu sunt niciodată lucruri separate.Ele nu trebuie gândite separat. Viața şi moartea,ca şi râul şi marea sunt conectate.
Marea evaporă apa,devine o bucată de nor,apoi din nou produce o altă picătură de ploaie.A te întoarce la moarte,înseamnă să fii renăscut din nou.

Să ştii bine ce este cu adevărat viața.Totul din viață este în mâinile lui Dumnezeu. Este adevărat că dacă unul trăieşte sau moare depinde de voința lui Dumnezeu. Fie că unul trăieşte pentru un moment sau pentru o sută de ani nu are relevanță, pentru că viața continuă să trăiască pentru totdeauna.
Moartea înseamnă doar a lua jos haina numită corp.Până la urmă,oamenii o să moară când trebuie să moară,indiferent câte măsuri lumeşti vor lua să evite moartea. Toți cei care au de trăit vor trăi indiferent cât de aproape de moarte vor fi aduşi. Nu trebuie să ne ataşăm de viață.

Niciodată să nu te temi de moarte,sau să te temi să trăieşti singur de tot.
Este important să hrăneşti calmul ființei tale interioare care nu se teme de nimic în nici un moment.

Animalele experimentează durerea,dar ele nu au deloc o teamă de moarte.
Probabil aceasta este o emoție unică dăruită doar oamenilor.
Oricum,gradul de durere diferă între cei care vor întâlni moartea cu frică şi cei care vor accepta cu bucurie moartea.Ar trebui să ştii bine că moartea nu este o teroare. Moartea este doar un proces de părăsire al corpului-scuturând o haină incomodă, limitată şi trecând spiritual într-o lume luminoasă,liberă.

PARTEA A PATRA

POȚI SĂ ÎȚI TRĂIEŞTI VIAȚA

ÎN DRAGOSTE,FERICIRE,

IERTARE,

ŞI ARMONIE

Capitolul 10

PRIMA DATĂ IUBEŞTE-I PE CEILALȚI DACĂ VREI SĂ FII IUBIT

Mama încearcă să protejeze şi să-şi ajute copilul în orice fel,chiar şi cu costul vieții ei.Dragostea maternă perfectă nu cunoaşte frică.Mama încearcă să-şi şteargă egoul şi renunță la toate pentru copilul ei.Nu,mai degrabă decât încearcă,ea o face spontan şi natural.Dacă vrei să îți învingi toate temerile,trebuie să aduci la suprafață dragostea adevărată pe tot drumul-ca şi cea a mamei.
Dragostea nu cunoaşte frică;dragostea perfectă elimină frica.

E suficient doar a dărui dragoste.Tot ce trebuie să faci este să continui să dăruieşti dragoste cu seriozitate,căutând nimic şi aşteptând nimic.
Niciodată nu ai dreptul să forțezi pe altul să îți accepte dragostea.

Atât cât ne-am născut în această lume,pentru oricare motiv,noi trebuie să continuăm să trăim.Spre a trăi,noi trebuie să fim fericiți.Spre a fi fericiți,noi trebuie să fim iubiți.
Spre a fi iubiți,noi prima dată trebuie să îi iubim pe ceilalți.
Performând în mod pozitiv acte de dragoste,pentru prima dată putem fi iubiți.
Dragostea poate fi un cuvânt sau o acțiune;ea poate fi chiar tăcută,atâta vreme cât acolo este compasiune neschimbată ajungând în adâncul inimii.

Fiecare ființă umană caută dragostea.Fiecare ființă umană doreşte să fie înțeleasă.
Nimic nu este atât de dureros ca a nu fi iubit şi înțeles de către ceilalți.
Dacă aceasta continuă mereu,noi putem chiar pierde speranța de a trăi.
Iată cât de mult înseamnă pentru noi a fi iubiți şi înțeleşi de către ceilalți-asta ne dă adevărata bucurie şi aduce scop vieții.

Lăsați-mă să vă spun vouă tuturor care nu sunteți nici iubiți nici înțeleşi de nimeni şi sunteți deprimați de singurătate şi izolare:
Gândiți-vă bine de ce sunteți în această stare.
Da,doar v-ați dorit să fiți iubiți şi înțeleşi de ceilalți;nu v-ați gândit niciodată la ceilalți deloc.A iubi şi a-i înțelege pe ceilalți trebuie să fie pe primul loc.

Dragostea nu este a încerca de a schimba pe altul să facă ce doreşti,dragostea te schimbă să mulțumeşti tu pe celălalt.
Dragostea înseamnă a accepta pe ceilalți aşa cum sunt şi a-i respecta şi prețui aşa cum sunt.

A duce o viață satisfăcătoare ca ființă umană este de a continua de a dărui celorlalți cât de multă dragoste este posibil.

Toți cei care încearcă să apeleze la alții şi caută ajutorul lor jucând un rol tragic nu au fost încă paralizați de durerea lor;ei încă sunt capabili să o trateze pe contul lor.
Deşi poate suna nemilos,e în regulă de a-i asculta cu o ureche sau de a-i lăsa singuri.
De cealaltă parte,cei care sunt cu adevărat doborâți de chin,se distanțează de oamenii care îi vor susține.Gândind că ei nu sunt demni să primească ajutor,ei se retrag chiar şi dintre cei mai apropiați prieteni şi membri de familie.
Acestor oameni-şi chinurilor lor-trebuie să asculți sincer şi din toată inima,chiar cu prețul orelor tale prețioase.

Nu dezvolta ataşament orb,în special spre partenerul tău de căsnicie sau copilul tău, părinții,prietenii şi cunoscuții tăi.Asemenea ataşament la urmă îi distruge pe ceilalți şi te strangulează.

Continuă să îți doreşti să fii iubit de către ceilalți.
Continuă să îți doreşti să fii respectat de ceilalți.
Continuă să îți doreşti să fii căutat de ceilalți.
În mod miraculos,în timp ce doreşti,tu începi firesc să capeți şi să dezvolți un caracter potrivit,pentru că tu începi cu adevărat să înțelegi ce să faci în ordinea de a fi iubit şi respectat.

Capitolul11

CREEAZĂ-ȚI PROPRIA TA FERICIRE

Uită-te la o persoană strălucind de fericire.Ce este diferit la acea persoană? Ce zâmbet prietenos,ce purtare frumoasă,ce inimă nobilă,şi ce atmosferă optimistă şi veselă radiază această persoană.

Probabil asemenea oameni nu judecă comportamentul celorlalți.
Probabil ei găsesc intenții bune în ceilalți.
Probabil ei nu disprețuiesc pe ceilalți.
Probabil ei găsesc doar virtute în ceilalți şi vorbesc doar despre virtute.
Aceasta trebuie să fie pentru ce ei mereu strălucesc atât de frumos.

Ce îți stânjeneşte fericirea nu este soțul tău,nici soția,nici copii,nici socrii.
Ce te stânjeneşte eşti tu însăți.Gândurile tale greşite,emoțiile şi cunoaşterea stau în calea ta.Fericirea nu este ceva ce îți dau ceilalți.Trebuie să o creezi tu,cu propriile tale mâini.Spre a face astfel,mintea şi inima ta trebuie întotdeauna să fie una cu Dumnezeu.

Dacă crezi că spre a deveni fericit,tu trebuie să faci eforturi mai mari decât ceilalți, sau că nu eşti demn de fericire din cauza greşelilor trecute,nu o să fii niciodată fericit-aşa cum ai gândit.
Inimile ne dor când auzim o întâmplare tristă;râdem zgomotos când auzim una veselă.
Ne dăm înapoi când auzim o poveste înspăimântătoare;ne simtim fericiți când auzim una fericită.Ca şi căscatul şi gripa,lucrurile rele şi neplăcute sunt infecțioase.
În acelaşi timp,nu uita că fericirea şi sănătatea de asemenea sunt contagioase.
Dacă eviți ştirile întunecate sau triste în subiectele tale zilnice şi încerci să prosperi pe subiectele luminoase,vesele,familia ta va fi mereu plină de fericire.

Cred că ştiți foarte bine că nu putem măsura gradul de fericire sau nefericire al celuilalt prin aparență.Când oamenii sunt mulțumiți,ei experimentează fericirea şi pacea şi niciodată nu găsesc viața insuportabilă indiferent cât de sărace condiții de viață sau sănătate ar avea.

Mulțumirea vine din demonstrarea puterii dăruite vouă pe deplin de a pune întreaga inimă şi suflet în tot ce faceți.Această mulțumire este proba fericirii.

Aici chiar în acest loc trebuie să arunci toată ura ta,să renunți la obsesiile tale,să ştergi deoparte toată gelozia ta.Altfel nefericirea ta doar va creşte.
Emoția ta violentă îți va răni mintea şi trupul chiar mai dureros şi te va duce mai departe în adâncuri.
Fiecare bucățică de nefericire rezultă din propriile tale gânduri şi emoții.
Aruncă toată ura ta chiar acum.
Indiferent cât de justificat ar fi motivul tău pentru ură,totuşi elibereaz-o din inima ta.
Dacă cea mai mică cantitate de ură rămâne în ungherul inimii tale,fericirea adevărată niciodată nu va veni.

Niciodată să nu te gândeşti la tine ca la o ființă umană nefericită.
De asemenea,niciodată nu te gândi că te-ai născut sub o stea nefericită.
Dacă tragi un asemenea gând în urma ta,niciodată nu vei fi în stare să te desparți de nefericire pentru restul vieții tale.
Aceasta este ca şi cum ai accepta nefericirea cu bucurie,sau te-ai resemna ei.
Chiar şi dacă situații nefericite se întâmplă una după cealaltă,niciodată nu te gândi nefericit.Atâta vreme cât te gândeşti fiind o ființă umană nefericită eşti într-o stare a minții care nu îți permite să ieşi din nefericire.
Dacă te accepți ca pe o ființă umană nefericită aceasta e la fel cu a invita nefericirea.
Întotdeauna spune-ți ție însăți că niciodată nu eşti o persoană nefericită,că niciodată nu vrei nici măcar să te gândeşti că eşti nefericit,şi că nu e posibil să fii nefericit.
Indiferent ce se întâmplă,schimbă-ți gândurile spre altele pline de lumină,pozitive.
Apoi nefericirea va fugi departe de la sine.
Luminează toate ungherele inimii tale astfel încât să nu rămână nici un spațiu pentru nefericire să intre.
Apoi sămânța nefericirii repede se va veşteji,înainte să încolțească în inimă.
Este felul tău de gândire care creează sursa nefericirii,invită nefericirea şi hrăneşte nefericirea în afara măsurii.

Mulți oameni trăiesc într-un mod miop,prinşi de câştiguri şi pierderi chiar în fața lor.
Ei niciodată nu ştiu cât de multă fericire poate să vină dacă ei trăiesc cu o perspectivă mai largă,mai degrabă decât să fie stăpâniți de ce este în fața nasurilor lor.
Mai bine să fii numit un vas mare decât un maestru al lucrurilor mici.

Purtarea bazată pe un mod greşit de gândire produce doar rezultate greşite.
Când felul tău de gândire şi purtarea ta se aliniază cu adevărul,aceasta rezultă în prosperitate,fericire şi bogăție.
Fericirea este pretutindeni.Este aproape,uşor de atins.
Fericirea ne înconjoară tot timpul,deja furnizată.
Niciodată nu este departe de noi,sau fuge departe de noi.
Pe scurt,fericirea există în fiecare dintre noi.

Mulți,oricum,nu pot atinge fericirea în ciuda căutării lor pentru ea.
Deşi fericirea există atât de aproape de căutători,oamenii care nu înțeleg ce este fericirea cu adevărat nu o ating uşor.
Fericirea nu este o anumită condiție unică şi specială.
Fericirea este ceva care întotdeauna există şi străluceşte cu o remarcabilă splendoare între experiențele ordinare ale vieții.
Toți cei care nu pot atinge fericirea în ciuda căutării lor,sunt oamenii care nu realizează spiritul fericit din inima lor.
Oamenii cu un spirit fericit pot să dăruiască recunoştință sinceră pentru orice lucru mic din viețile lor zilnice.
Recunoştința lor țâşneşte afară în inima lor.
Fericirea nu vine niciodată să îi viziteze pe cei care nu au un spirit al recunoştinței în viața zilnică.

Cu cât mai bune lucruri faci pentru ceilalți,cu atât mai fericit vei deveni.
Lumina divină creşte şi îți umple ființa.
Un simț al împlinirii,satisfacției,progresului şi realizării se ridică în inima ta,care în schimb te obligă să îi serveşti pe ceilalți tot mai mult.
Cât de splendid va fi când aceasta poate fi calea ta firească a vieții!

Capitolul 12

IARTĂ-TE PE TINE ŞI PE CEILALȚI CA SĂ TE ELIBEREZI

A-i ierta pe ceilalți nu înseamnă a şterge totul din memoria noastră.
Este principiul emoției umane că,încercând mai puternic să uităm,cu atât mai mult ne vom aminti de cuvintele şi faptele de neiertat făcute nouă.
Atunci,de ce trebuie să îi iertăm pe ceilalți?
Să trezim pacea în starea noastră interioară a ființei.

Dacă inimile noastre sunt mereu umplute cu ură,resentiment sau gelozie,noi suntem cei care trebuie să sufere în mod constant şi nu ceilalți.
Spre a conduce inimile noastre spre libertate şi spre pace,trebuie prin voința noastră proprie,să ne eliberăm inimile de ură.Aceasta este iertarea.

Actul iertării poate apărea să fie făcut de dragul celorlalți,dar este un act în întregime făcut de dragul nostru.

Iertarea înseamnă a alunga din inimile noastre fiecare bucățică de antipatie,fiecare bucățică de furie şi fiecare bucățică de ostilitate.

De ce avem o asemenea problemă cu iertarea celorlalți?
De ce trebuie să ne petrecem zilele în întuneric şi chin?
Unde este cauza?Este în propriile noastre inimi.
Nu-i putem ierta pe ceilalți pentru că nu ne putem ierta pe noi înşine.
Nu putem să stăm să vedem mândria noastră rănită-de aceasta noi nu putem să îi iertăm pe ceilalți.
Cauza nu este în ceilalți;este chiar în inimile noastre.

Oamenii limitați devin furioşi chiar de la o critică mică.
Oamenii prea serioşi îi blamează pe ceilalți pentru greşeli minore,chiar dacă încearcă să îi ierte,nu pot aşa de uşor.
Mai rău,dacă problema s-a ridicat din propriile lor erori,ei se autoblamează toată viața lor şi niciodată nu văd lumina.Ambele comportamente sunt tipice pentru oamenii cu inimile mici.

Oricum,oamenii mari au inimile largi îndeajuns să accepte şi să ierte pe oricine şi orice,chiar şi pe cei care i-au criticat sau i-au trădat.

Ar trebui să încercăm să fim asemenea oameni cu inimile largi.
Te cunoşti pe tine mai bine decât oricine altul.
Tu de asemenea ar trebui să ştii de ce tu cazi pe căi greşite.
Chiar dacă i-ai înşela pe oamenii din jurul tău,pe tine însăţi n-o să te înşeli uşor.
Ai avut nevoie să atingi ceva chiar cu costul înaltei,clarei,nealteratei tale omenii;
şi după ce l-ai obţinut,cât de mizerabil a căzut asupra ta autoânvinovăţirea!
E mare păcat să te pedepseşti pentru ce ai făcut.
Nu e nevoie să suferi atât de mult;deja ai suferit îndeajuns.
Totul a dispărut.Trecutul s-a sfârşit.Dacă trăieşti corect de acum înainte,atâta ajunge.
Să trăieşti vesel de acum înainte,în viitor.

”Am fost rău”,”Am fost de vină”,”Nu am fost bun”,”Am fost imperfect”,”Am fost stupid”-dacă te vei critica astfel constant,tot ce obţii este îmbolnăvirea.
Nu doar că nu faci progres,dar eşuezi să scapi de vibraţiile gândurilor negative.

Când te blamezi,tu doar încerci să experimentezi un fel de autosatisfacere în mod subconştient.Indiferent ce se întâmplă,trebuie să trăieşti înfruntând înainte,altfel viaţa nu merită trăită.Indiferent ce s-a întâmplat în trecut,totul poate să se întoarcă în jur prin autoexaminare făcută din toată inima.

Să facem din astăzi ziua în care vom arunca toate poverile pe care le-am târât din trecut.Să hotărâm curajos să iertăm totul.
Ai putea să simţi prea multă supărare să ierţi atât de uşor în acest punct îndepărtat.
Ai putea simţi că nu poţi ierta până ce nu se scuză cealaltă parte.
Oricum,nu face bine să te ţii înlănţuit cu aceste cătuşe.
Eliberează-te cu îndrăzneală de ele chiar acum.Iartă totul de dragul tău.
Cu cât mai mult îţi va fi mai uşoară inima!
Tu însuţi eşti cel care va câştiga cel mai mult,nu te îndoi asupra acestui fapt.

Voi cei care suferiţi de boală,sărăcie şi necazuri diverse:
Gândirea voastră este greşită.Nu-i blamaţi pe ceilalţi.Nu vă blamaţi pe voi.
Nu-i detestaţi pe ceilalţi.Nu vă detestaţi pe voi.Oamenii nu sunt de blamat.
Nici tu nu eşti de blamat.Tot ce se întâmplă este doar efectul unei cauze trecute manifestându-se în afară şi trecând departe.Să cunoaşteţi bine acest adevăr.
Nu deviaţi de la el.

Sunt unii care se îngrijorează prea mult în privinţa deficienţelor lor şi refuză să le ierte.Ei sunt convinşi că nici o suferinţă în lume nu este mai serioasă decât a fi tulburaţi de propriile lor deficienţe.Ce viaţă jalnică trebuie ei să ducă!

A te ierta pe tine însuți prima dată şi a te iubi,este într-adevăr,adevărul.

Acum,la acest moment,eşti eliberat de toate limitările şi constrângerile.
Ai devenit perfect liber.

Dumnezeu ştie totul despre tine;suferințele,durerile tale,supărările şi purtările greşite sunt în trecut.Dumnezeu iartă totul,iartă totul în privința ta.

Da.Acum eşti liber.Eliberează-te de propriile tale cătuşe.Bucură-te cu toată inima şi sufletul tău.

Capitolul 13

URMEAZĂ CURSUL NATURII SPRE INTEGRALITATE ŞI ARMONIE

E bine să îndeplineşti totul urmând cursul natural.
Natura ne aduce întotdeauna lucruri în cursul timpului,indiferent că suntem conştienți sau nu de aceasta.Natura nici nu se grăbeşte,nici nu devine nerăbdătoare.
Dacă lăsăm totul în seama cursului natural şi ne armonizăm cu el,putem merge pe cursul timpului şi totul va decurge neted.

Lăsată singură,o rană deschisă formează în mod firesc o crustă,şi treptat pielea se vindecă.Toxinele(asemenea ca oboseala şi elementele otrăvitoare) şi lucrurile inutile sunt scoase afară din corp prin eliminare naturală şi transpirație,restaurând corpul la starea lui originală.
Dacă noi trăim astfel,ascultând de cursul natural şi nu mergând împotriva lui,noi vom fi în stare să trăim în acord cu legea universului.
Această lege înseamnă reântoarcerea la sinele perfect original-sau,uitându-te la el mai profund,înseamnă reântoarcerea la propria ta divinitate.

Totul de la început este destinat să funcționeze.
Tot ce ai nevoie este să te reții de la panică,nerăbdare,nesiguranță şi frică.
Calmează-te şi să ştii cum să aştepți până când timpul potrivit vine firesc.

Nu forța.Relaxează-te mai mult.
Cu cât mai multă forță vei aplica,cu atât mai mare neânțelegere creezi,şi aceasta reține ca totul să meargă neted.Cu cât mai mult suferi,cu atât mai mult trebuie să laşi să plece.Nu te opri să respiri.
Cu cât mai mare durerea,cu atât mai puțin ar trebui să-ți strângi dinții.
Cu cât devii mai serios,cu atât mai mult ar trebui să-ți relaxezi tensiunea.
Lasă totul în seama naturii.Pentru că tu încerci să faci totul tu însuți,sfârşeşti în a constrânge.De ce nu încerci să găseşti puterea divină care este prezentă în tine?
De ce nu încerci să o scoți la iveală?
Nu tu,dar puterea inerentă din tine este cea care face totul.
Dumnezeu întotdeauna ne vorbeşte întotdeauna despre adevăr în natură-în sunetul apei curgătoare,printr-o adiere blândă suflând între copaci,prin cântecul unei păsări, şi prin frumusețea florilor înflorite.

Nimic nu ne poate aduce mai mult înapoi în natură decât a fi în natură şi a face contact cu ea.

Să ne închidem uşor ochii şi să ascultăm vocea naturii şi să comunicăm cu ea.
Indiferent cât de ocupaţi suntem,niciodată nu trebuie să uităm să contactăm natura.
Marea natură trăieşte.
Marea natură există prin voinţa lui Dumnezeu şi este formată de către legea Universului.Când ne întâlnim cu un necaz sau dezastru,primul lucru de făcut este de a contacta marea natură.Natura ne va da o adiere de mare armonie,va turna energie în noi,şi ne va face să observăm că mai avem loc să creştem şi cât de nesemnificative sunt grijile noastre.

Natura lucrează asupra noastră.
Soarele şi apa toarnă în noi energie nelimitată pe gratis.
Aşa că,într-adevăr,dăm înapoi şi reântoarcem spre natură,soare şi apă?
Deşi este crucial pentru noi să devenim una cu natura şi să ne armonizăm cu ea, noi facem îndeajuns contrariul.
Distrugem natura şi încercăm în mod arogant să stăpânim natura.
Totuşi încă,natura tolerează tăcut răul pe care îl cauzăm cu voinţa noastră.
Dar vom putea cu adevărat scăpa cu aceasta?
Odată ce natura explodează,noi vom fi total neajutoraţi,indiferent cât de abundent ne vom folosi inteligenţa împreună.
Nimic nu este mai înspăimântător decât dezastrele naturale.
Ceea ce cauzează cataclismele nu sunt altele decât gândurile şi acţiunile noastre greşite.

Când eleşteul îngheaţă,el devine nemişcat şi neinteresant.
Cât de minunat este că apa se mişcă sau curge!
Curgând,apa creează formă nouă după formă nouă cu o varietate nesfârşită.
Apa curgătoare nu se opreşte niciodată,pentru nici un moment.Ea se mişcă etern.
Cât de plină de viaţă apa este!Ea trăieşte.
Apa însăşi trăieşte şi e strălucitoare.

Mintea umană se cuvine să fie fluidă ca apa curgătoare.
Mintea care a devenit ţeapănă ca gheaţa nu este nici interesantă,nici îmbucurătoare.
Nu poate produce nimic nou.

Nu este bine să fii doar delicat şi sensibil,nu este bine nici să fii doar aspru şi grosolan.
Nu poţi fi considerată o fiinţă umană plăcută dacă nu realizezi echilibru şi moderaţie în toate privinţele.

Cei firavi şi sensibili se îngrijorează atât de mult în privinţa altora,încât se epuizează pe ei înşişi.Cei aspri şi grosolani ignoră şi irită inimile celorlalţi prea mult.

În toate,înclinând prea mult spre o parte te face mereu să-ți pierzi echilibrul.
Din aceasta nu ies rezultate bune.

Intelectul,emoția,şi simțurile toate sunt importante,dar nu ar trebui să înclini spre nici una dintre ele.Cât de minunat este când aceste trei facultăți sunt în contact şi în armonie una cu cealaltă!

O pasăre poate zbura liber pe cer deoarece aripile ei de ambele părți lucrează într-o armonie bună.Dacă ar înclina doar spre partea dreaptă,sau ar aplica prea multă forță doar în aripa ei stângă,nu ar fi în stare să se înalțe.
O persoană cu adevărat mare,asemănător,este una care se poate echilibra bine.
Chiar dacă partea dreaptă este corectă nu ar trebui să fii ataşat doar acelei părți.
Nu ar trebui să fii prea ataşat nici părții de stânga,chiar dacă este partea greşită.

Când o pasăre se întoarce spre dreapta,ea îşi pune greutatea pe aripa ei dreaptă.
Dacă pasărea doar şi-ar fi ținut centrul de greutate nefolosit tot timpul,nu ar fi putut zbura drept.Adevăratul echilibru,în perspectiva mai largă,este de a înclina uneori spre dreapta şi uneori spre stânga,prin aceasta la urmă obținând armonia.

În special,în anii recenți,a devenit destul de dificil de a găsi oameni care trăiesc în integralitate şi naturalețe.

Fiecare e constrâns să trăiască într-un mod fragmentat.
Cât de minunat ar fi dacă ființele umane ar putea creşte firesc,trăi firesc,iubi firesc,şi ar deveni una cu natura!
Oamenii care trăiesc în naturalețe sunt oameni care pot trăi în integralitate.
Trebuie întotdeauna să vedem întregul,să percepem întregul,să înțelegem întregul atât cât trăim.Dacă te uiți la sinele tău parțial,poți să vezi doar o mică fragmentată imagine a sinelui tău.Nu este bine să-ți negi corpul doar pentru că iubeşti viața spirituală atât de mult;de asemenea nu este bine să negi spiritul sau sufletul pentru că iubeşti atât de mult materialismul.

Armonizând şi utilizând ambele,spiritualul şi materialul pe deplin,duce la o viață a integralității.
Şi toți cei care pot trăi în integralitate sunt cei mai fericiți oameni din lume.

PARTEA A CINCEA

POȚI SĂ ÎȚI REVELEZI

ADEVĂRATUL TĂU SINE

ŞI SĂ ÎMPLINEŞTI

MISIUNILE TALE DIVINE

Capitolul 14

LUCRUL ŞI OCAZIA

Viitorul mereu întinde o nouă mână spre noi.
Spre a o apuca ferm,trebuie întotdeauna să ţesem o pânză a curiozităţii în jurul vieţilor noastre zilnice astfel încât să nu lăsăm ocazia să scape.
Toate fiinţele umane sunt în mod egal înconjurate de un destin minunat.
Dacă ne întoarcem sau nu ochii spre acest destin depinde de atitudinea noastră.

Oportunitatea este mereu în faţa ochilor noştri.
Cu greu este o persoană care niciodată nu a avut măcar o singură ocazie în viaţă.
E doar o chestiune dacă persoana a apucat-o sau nu.
Cum să prindă deci cineva ocazia?
Trăind în acord cu legea naturii:
Toţi cei care nu pot să atingă ocazia trăiesc împotriva legii într-un fel.
Legea marii naturi înseamnă de a armoniza cu toate pe pământ.

A pune mândrie în slujba care îţi este dată în prezent este o cheie importantă în a aduce mari binecuvântări în viitorul tău.Toţi aceia care în mod constant se plâng şi sunt nemulţumiţi de slujbele lor nu sunt bineveniţi la locurile lor de muncă.
Ei ar trebui să plece imediat.
Mi-e milă de locurile de muncă pe care le deţin asemenea oameni.
Orice loc poate fi schimbat în orice fel potrivit gândirii tale.
Chiar dacă acolo unde te găseşti acum nu ţi se potriveşte,continuă să faci eforturi să trăieşti cu mândrie la locul tău de muncă.
Într-un anumit punct,destul de miraculos,te vei găsi cu adevărat mândru de munca ta.
Toţi cei care lucrează cu mândrie din inima întreagă în serviciu sunt întotdeauna recompensaţi.

Ce ai face dacă ai fi deodată confruntat cu o boală,accident,sau dezastru,chiar în momentul în care trebuie să împlineşti ceva,când totul este aproape gata,sau când ţi-ai mizat viaţa pe slujbă?

Acesta este de fapt,tocmai momentul în care îţi poţi demonstra pe deplin inerenta ta putere.Poţi fără eşec să-ţi controlezi corpul cu ajutorul minţii.Poţi hotărât,să-ţi împlineşti sarcina cu puterea ta mentală.

Cu cât mai puternic simți responsabilitatea de a împlini sarcina,cu atât mai mare putere poți demonstra;şi poți de fapt să o realizezi.Oricum,dacă este altcineva acolo pe care să încarci chiar cu puțin din lucru,sau dacă dorești să depinzi de ceilalți să găsești un fel de soluție prin ajutorul celorlalți,puterea interioară nu poate fi demonstrată,şi nu poți să eviți renunțarea la munca ta la mijlocul ei.

În prezent poți fi condus de un impuls să renunți la lucrul pe care l-ai început.
Poate urăşti să mergi la şcoală.Te-ai putea simți total leneş în a face ceva.
Acesta este tocmai momentul în care ai nevoie să îți învingi cadrul minții şi să te împingi înainte încă o dată.Ai nevoie să-ți întăreşti ființa ta interioară,astfel încât să cucerească orice tentație.Oamenii încep să meargă pe drumul fără întoarcere pentru că ei cedează unei stări slabe a minții şi imediat cedează tentațiilor.
Continuă să îți încurajezi sinele interior.

Oamenii au spus de mulți ani că surmenajul duce la îmbolnăvire.
Nu acesta este cazul,niciodată.
Cu cât mai mult lucrăm,cu atât mai sănătoşi devenim-iată cum am fost înțeleşi să fim.
Dacă devii bolnav de la surmenaj,este pentru că boala ți se trage de la instabilitate emoțională,rezultând din şocuri la sistemul tău asemenea ca frică,grijă,iritare,sau resentiment reciproc şi ură.Surmenajul nu duce niciodată la lucru.
Dimpotrivă,cu cât lucrezi mai mult,cu atât mai mult nelimitată energia ta interioară țâşneşte afară.

Cauza primară a oboselii în muncă poate fi des găsită în atitudinile tale mentale şi emoționale,asemenea ca plictiseala şi resentimentul,neliniştea şi letargia,şi sentimentul că abilitățile tale nu sunt evaluate sau apreciate cum se cuvine.
Toate aceste sentimente sunt create de către propria ta emoție în corpul tău.

În ceea ce priveşte creierul,poate lucra după opt sau chiar douăsprezece ore la fel de activ ca şi la început.

Întotdeauna să-ți dăruieşti cuvinte care te vor inspira şi încuraja.
Acele cuvinte te vor stimula spre a-ți da motivația pentru slujba sau sarcina ta următoare.În acelaşi timp,grijile tale banale şi necazurile vor fi suflate departe.

Întotdeauna este cineva în lume care te observă.
Chiar dacă ceilalți nu îți confirmă acum,nu trebuie să fii nerăbdător şi frustrat.
Fie că alții se uită la tine sau nu,îndeplineşte nestrămutat orice ai de făcut.
În timp,şansa ta de a străluci,hotărât va veni.

Chiar dacă alții cred că nu eşti talentat sau competent,nu te compătimi atât de mult.
Ceilalți sunt ceilalți.Tu eşti tu.Trebuie să fie ceva ce tu poți face şi ceilalți nu.

Pe scurt,nu-ți recunoaşte punctele slabe.
În schimb,recunoaşte-ți punctele puternice şi dezvoltă-le.
Întotdeauna este cineva care observă calitățile tale.

Ființele umane lucrează nu pentru profit,dar pentru bucuria de a trăi prin muncă.

Capitolul 15

CUNOAŞTERE,INTELECT ŞI INTUIŢIE

Este nevoie de cunoaştere în viețile noastre.Oricum,dacă cunoaşterea fuge mereu înainte şi spiritul rămâne în urmă,atunci acea cunoaştere nu poate să servească mai departe scopul ei.Cunoaşterea poate fi folositoare în viață şi poate ajuta oamenii când confruntă dificultăți;dar poate şi complica viața şi crea noi dificultăți,greutăți şi dezastre.Dacă nu încercăm constant să armonizăm cunoaşterea şi spiritul,nu putem atinge adevărata fericire.

Cunoaşterea este doar cunoaştere.Indiferent cât de multă cunoaştere acumulezi decât ceilalți,e fără sens dacă nu o absorbi şi o exprimi prin propria ta personalitate şi comportament.Altfel eşti ca un copil obez.
Când un copil obez mănâncă şi mănâncă fără să fie în stare să digere mâncarea în întregime,mâncarea mâncată e doar irosită.Dacă copilul nu poate schimba mâncarea în energie care rezultă într-o sănătate strălucitoare şi proporție frumoasă,mâncarea nu este perfect folosită.Masă de carne şi masă de grăsime se formează aici şi acolo, ducând corpul copilului în afara proporției obişnuite.La fel este şi cu cunoaşterea. Dacă nu ai digerat-o eficient,te vei schimba într-o persoană superficială care este inutilă în privința cunoaşterii tale.

Toată civilizația şi cultura,incluzând arta,medicina şi celelalte ştiințe,provin din înțelepciunea divină.În nici un chip nu trebuie să respingi tot ce crezi că este opusul naturii.De cealaltă parte,nici nu trebuie să te scufunzi în aceste lucruri.
Oamenii înțelepți pot umbla pe calea de mijloc,uneori depinzând de medicină şi civilizație,alteori neavând nevoie de ele.
Este important de a trece prin dificultăți folosind înțelepciunea dăruită de Dumnezeu care îți dăruieşte intuiția şi judecata potrivită timpului şi locului.

Ființele umane nu ar trebui să trăiască într-un mod fixat,inflexibil care înclină spre o extremă.Ar trebui să fim întotdeauna flexibili.
Aceasta este posibil doar când cineva devine o persoană primitoare care poate fi recunoscătoare pentru tot.

Indiferent cât de mult timp ai petrecut să capeți cunoaştere,acea cunoaştere nu este propria ta experiență adevărată.Doar ai acumulat experiențele şi realitățile altor oameni.Ele nu au răsărit din interiorul tău.La ce ai ajuns să cunoşti prin alții este înmagazinat doar în creierul tău ca fiind cunoaştere.

Când timpul vine să iei decizii critice,asemenea cunoaştere doar stă în calea intuiției ce se ridică din interiorul tău.Toți cei care au acumulat doar cunoaştere sunt neputincioşi într-un asemenea moment.

Fie că eşti uşor superior sau inferior celorlalți prin intelect,inteligență,talent,abilitate şi aşa mai departe,este fără importanță.E ca şi cum ai compara mărimea ghindelor.
Nu e deloc semnificativ.Oricum,virtutea este o altă chestiune.
Înălțimea sau profunzimea virtuții determină calitatea caracterului cuiva.
Cineva ar trebui să se străduiască să devină o persoană cu virtute mai degrabă decât o persoană cu intelect.În cățăratul spre virtute,intelectul este la nivel cu mulți paşi mai în jos.

Cu cât sunt mai proşti oamenii,cu atât mai multe pe jumătate coapte spoieli ale cunoaşterii ei culeg şi arată.Pentru că ei sunt estompați,le lipseşte judecata şi absorb toate în mod pasiv.
Aceasta duce la înmagazinarea a toatei acestei pe jumătate coapte cunoaşteri în adâncurile subconştientului.

Când oamenii devin bolnavi,disperați sau eşuează,una după alta din aceste spoieli se ridică la suprafața conştiinței şi le strâng îndesat cu o cunoaştere trivială.
Ei se autostigmatizează cu propriul lor gând întunecat,conducându-se în neajutorare.
Aceasta nu este decât o nebunie.

E greşit de a asuma că toată cunoaşterea e bună de absorbit.
Ia în tine acel fel de cunoaştere care te face să te simți încurajat,plin de speranță şi inspirat cu fericire de a trăi.
Aruncă în mod conştient cunoaşterea care te duce spre întuneric,nelinişte şi frică.

Cineva ar trebui să devină o persoană de virtute mai degrabă decât o persoană de intelect.Cunoaşterea şi intelectul sună bine şi în mod surprinzător,mulți oameni devin agitați în privința cunoaşterii şi intelectului.
Dar,după toate,cunoaşterea nu este mai mult decât acumularea sau amintirea experiențelor trecute.Poate cineva care a acumulat mai multă cunoaştere decât altcineva să fie numit un înțelept şi o persoană împlinită?Nu.
O persoană superioară care este respectată de mulți este o persoană de virtute,care este cu mult dincolo de intelect.

Când încercăm să creăm ceva nou sau încercăm să descoperim cheia la soluția unei probleme,ne concentrăm conştiința,chibzuim bine şi ne concentrăm eforturile.

Dar indiferent cât de mult încercăm,putem auzi doar zgomotul cunoaşterii trecute şi alte acumulări din interiorul nostru.Sunetul a ceva nou,ceva creativ sau cheia unei probleme,toate vin de la Dumnezeu.

Viața e zisă a fi o serie de alegeri şi decizii.Uneori ne bazăm deciziile pe experiențele noastre,cunoaştere şi informație;dar în majoritatea cazurilor sfârşim a decide prin intuiție.Sentimente simple de simpatii şi antipatii iau întâietate asupra experienței sau cunoaşterii.
Ne putem trăi viețile dacă vrem mult mai bine dacă ne urmăm sentimentele.
Aceasta este pentru că intuiția este un răspuns care curge spre noi de la Dumnezeu.

După ce ai făcut cele mai bune eforturi,relaxează-te complet de la problema respectivă.Când faci o baie sau când apreciezi copacii şi florile în grădină,sau doar te relaxezi uitând de toate,răspunsul va fulgera sub forma intuiției.
Nu toate problemele sunt rezolvate doar prin eforturile tale zilnice.
Totul va fi realizat doar când efortul uman şi înțelepciunea divină devin una.

Deschide-ți ochii.Lumea vizibilă nu este singura lume.
Spre a cunoaşte aceasta cu adevărat,trebuie să dezvolți intuiția şi să te trezeşti spiritual.Dacă faci astfel,vei vedea clar că lumea invizibilă există într-un mod măreț, şi că legătura ei cu noi nu poate fi niciodată despărțită.

Cu această conştientizare,vei fi în stare să scapi uşor din dificultățile nesfârşite care te-au necăjit până acum.

Capitolul 16

TRĂIEŞTE LIBER PENTRU TINE,CUNOAŞTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI, FI ADEVĂRAT CU TINE ÎNSĂȚI

De ce ai nevoie să faci chiar acum este să descoperi cu propria ta perspicacitate o cale a libertății perfecte:libertatea de constrângere mentală,libertatea de cătuşele fizice,libertatea de lanțurile relațiilor umane.Trebuie să fii liber în toate.
Nu ai nevoie să fii legat de nimeni.Trăieşte liber aşa cum doreşti.
Nimic nu este mai valoros.

Nimic nu merită atât trăit ca şi calea pe care ai ales-o şi a fost determinată de tine însăți.

Niciodată nu trebuie să gândim că modul nostru trecut de a trăi este singura noastră cale de a trăi.Multe căi diferite de trăire există în această lume.
Dacă eşti obsedat de gândirea convențională şi poți trăi doar în cadrul ei,nu poți obține o cale cu adevărat sigură a vieții.

Cunoaşte spațioasa,profunda şi nesfârşita lume.
Zboară curajos în afara lumii convenționale.
Acolo vei găsi neclintita existență a lumii de dincolo de convenții,unde oamenii treziți spiritual trăiesc în libertate şi pace adevărată.

Unii oameni sunt prea nesiguri să trăiască fără instrucțiuni constante de la ceilalți.
Ducând lipsă de independență,ei dansează la ce spun ceilalți,neântrebând asemenea căi ale trăirii deloc.Asemenea oameni înjosesc viața şi divinele misiuni ale ființelor umane.Următorul pas către trezire este de a cunoaşte adevărul:
Cineva îşi determină propriul destin.Nimeni altcineva nu îl poate controla.

Nu-ți clătina gândul sau acțiunea pentru ce ar putea gândi alții.
Aceasta este o atitudine jalnică şi timidă.Nu trăim pentru dorințele celorlalți.
Trăieşte pentru tine însăți.Ai mai multă încredere.Fi sincer cu tine însăți.
Pentru că trăieşti mereu aşa cum ceilalți vor să trăieşti,nu poți scăpa de îngrijorata, trista,plângăreața şi iritabila stare a minții.

Explozia emoțională,sentimentele zbârlite şi dezordinea mentală se întâmplă prin autodecepție,prin eşuarea de a fi onest cu sinele,şi acestea duc spre boli,răniri, accidente şi autodistrugere.

Nimic nu e atât de păcătos ca şi autodecepția.Dacă eşti cinstit şi adevărat cu tine însuți,nu trebuie să cari poveri inutile.

Când nu eşti într-un mod conştient conştient de tine,mândria şi gelozia cresc nerecunoscute în inima ta,cu ziua,cu ora,cu clipa.
Apoi când devii conştient,asemenea gânduri şi emoții deja au devenit ieşite în afara oricărei proporții,târându-te în direcția greşită,jos spre un drum de unde nu vei mai fi în stare să te întorci.Inima care zilnic reflectă asupra ei însăşi nu dă nici o şansă acestui fel de mană să crească.

Oamenii mărginiți,cu inimile mici,sau egocentrici cu perspectivă limitată întotdeauna reacționează ofensiv şi defensiv când sunt blamați,reprimați sau atenționați de către ceilalți-fie că acele critici sunt sau nu corecte.
Ei sunt disperați să se protejeze şi să se apere.

Oamenii mărinimoşi,altruişti cu o perspectivă largă niciodată nu sunt clintiți indiferent ce se întâmplă;ei nici măcar nu se clintesc.
Ei rămân calm şi nici măcar nu încearcă să se apere.
Ei îi lasă pe alți oameni să gândească aşa cum doresc,şi ei rămân mulțumiți.
Indiferent cum îi văd ceilalți,lor le este în regulă,pentru că ei se cunosc pe ei înşişi foarte bine.

Un număr destul de mare de oameni ascund ce sunt ei,întotdeauna încercând să facă să arate mai bine decât sunt de fapt.Ei se îngrijorează intens despre ce cred alții despre ei,păstrează aparențele şi formalitățile,şi duc vieți pretențioase.
Ei sfârşesc prin a se autosufoca.Ei nici nu cunosc bucuria vieții bazate pe adevăr,nici nu au stimulentul să creeze o asemenea viață.Ei trăiesc într-o lume pustie.
Lor li s-ar cuveni să îşi dea jos armura țeapănă,să se reântoarcă la sinele lor adevărat, dezvelit,şi să trăiască cu putere şi libertate.

Aruncă o nouă privire spre tine.Întoarce-te la sinele tău nedeghizat.
Ar trebui să trăieşti fără o mască.Întoarce-te la adevăratul tău sine.
Ce este atât de înspăimântător în a-ți arăta sinele tău cinstit?
De ce te temi?De ce îți este atât de frică?
Cât de dureros trebuie să fie a trăi constant înşelându-te chiar pe tine însăți!
Cu curaj,întoarce-te la sinele tău esențial.Boala şi durerea vor dispărea în acea clipă.

Nu poți să devii nimic altceva decât tu însăți.
Indiferent câte pretenții ai avea,tu eşti tu.
Chiar dacă suprimi adevăratul tău tu,şi încerci să devii cineva total diferit-pentru că alți oameni par mai minunați în ochii tăi-nu îi vei atrage pe ceilalți.

Cea mai esențială cale este de a acționa natural doar aşa cum eşti,recunoscând deficiențele tale aşa cum sunt ele.Cunoscând adevăratul tău sine,fără nici o deghizare sau pretenții,şi fiind capabil să te exprimi este calea spre fericire.

Capitolul 17

SCUTURĂ TRECUTUL,TRĂIEŞTE ACUM,SPERĂ PENTRU VIITOR

Să devii renăscut,complet nou de acum înainte.Acel ”tu”care se îngrijora inutil pentru toate lucrurile nu mai există.Fi sinele care visează despre un mâine luminos, plin de speranță.

Să punem capăt mărginirii mentale.Ai fost îngrijorat mai mult decât era nevoie în privința lucrurilor nesemnificative.Ți-ai uzat nervii întristat îngrijorându-te asupra chestiunilor mici tot timpul.Ar trebui să fii obosit de un asemenea sine.
Scapă de acest sine trecut.

Dacă faci un efort mare să schimbi oamenii din jurul tău,efortul tău va fi irosit.
Dacă vrei să îi schimbi pe ceilalți,trebuie prima dată să începi să te schimbi pe tine.
Dacă nu faci eforturi conştiente,nu e uşor să te schimbi.
Din cauza a multor ani de obişnuință,vei cădea înapoi spre vechile tale căi înainte să o ştii.Plângerea,nemulțumirea şi iritarea sunt obiceiurile gândului tău.
Dacă în mod conştient încerci să schimbi asemenea gânduri negative cu gândire pozitivă,plină de lumină,când ele apar în tine,vei observa că eşti complet diferit de vechiul tău sine.

Ființele umane posedă nenumărate idei greşite şi concepții.
Credințele oarbe despre sine sunt într-un mod particular rele.
Sparge cadrul limitării sinelui cât de curând este posibil.Altfel,pentru restul vieții tale nu vei fi în stare să împlineşti ce ar trebui să fii în stare să împlineşti.

Caracterul tău şi gândurile tale au fost formate pe baza trecutului tău.
Ele sunt rezultatele trecutului tău,de asemenea ca şi reacțiile tale la lucrurile acumulate în trecut.Dacă ai dori să îți schimbi caracterul şi gândurile,despărțeşte-te de trecutul tău chiar acum,şi trăieşte această zi complet din nou.

Ziua de astăzi este rezultatul zilei de ieri şi cauza zilei de mâine.

Acum este timpul să aduci la iveală potențialul tău ascuns.Este acum ori niciodată.
De ce eziți atât?De ce eşti atât de reținut?Ce te reține de la acțiunea instantanee?
Nu este nici o nevoie de a ezita.Vino chiar acum,chiar în acest punct,începe să-ți pui gândurile şi dorințele în acțiune.

În timpul procesului,totul va începe să cadă la locul său.Atâta vreme cât doar te gândeşti,nu poți face nimic de fapt.

Eşti recreat în fiecare moment.Nu ai timp să fii tulburat de evenimentele trecute.
Trebuie să fii prea ocupat să regreți orice,chiar şi pentru o secundă.
Totul dispare în acest moment al renaşterii.
Trezeşte-te la realizarea că tu renaşti clipă de clipă-şi recunoaşte aceasta.

Fiecare moment este un nou moment.

Adevărul există în tot şi toate.Cât de repede îl realizezi şi îl exprimi,depinde de tine.
Eşti liber să-l întârzii,să-l amâni sau să-l cedezi pentru totdeauna.
Oricum,momentul în care încetezi să-l întârzii,chiar şi pentru o zi,adevărul este acolo chiar acum înaintea ochilor tăi.Doar a aşteptat să-l remarci.
Foloseşte acest moment.Trăieşte acest moment cu toată puterea ta.
Nu fi zgârcit în a-ți folosi energia.
Scoate-o toată,şi foloseşte-o în întregime.Nu salva nimic pentru mâine.
Nu te îngrijora în privința zilei de mâine.
Dacă trăieşti acest moment perfect,dacă înțelegi ceva în acest moment,atunci ai construit fundația viitoarei tale fericiri pentru restul vieții tale.

Cum ai devenit ceea ce eşti tu astăzi?
Cum ar trebui să te schimbi din ceea ce eşti tu acum?
Gândurile tale zilnice te-au creat pe tine însăți aşa cum exişti tocmai în acest moment.
Schimbându-ți obiceiurile tale mentale trecute cu altele complet noi,te poți deconecta de vechiul tău sine şi începe să devii un nou sine.
Obiceiurile noi mentale se formează prin a mulțumi mereu lui Dumnezeu şi a trăi optimist şi pozitiv cu speranță pentru mâine.

Spre a trăi,noi nu trebuie nici un moment să pierdem speranța.
Noi trebuie să facem toate eforturile să ne împlinim speranțele.
Când eşti aproape să renunți,cel mai important lucru este să ştii din inima întreagă că speranța nu te-a părăsit;eşti doar tu cel care începe să-şi abandoneze speranțele.

Continuând să-ți imaginezi propriul tău succes-menținându-te ferm şi spunându-ți ”Doar aşteaptă şi vei vedea”-poate fi foarte important.

Din cauza sentimentelor tale de gelozie şi invidie,supărării,frustrării,regretului şi aversiunii tale la înfrângere,poți creşte.

Aceste sentimente pot fi puterea motivațională pentru dezvoltare individuală.

Dacă în mod constant imaginezi şi îți portretizezi viitorul tău strălucit,într-o zi acea imagine viitoare a ta te va apropia într-adevăr în realitate.

Speranța va fi mereu împlinită.Atâta vreme cât nu cedezi acea speranță şi nu o arunci,ea va deveni mereu realitate.Speranța se va prezenta când e neaşteptată.
în mod absolut o va face.

Continuând să spere,oamenii sunt capabili să se protejeze de otravă şi boală,permițând imunității să lucreze eficient.Niciodată nu renunțați la nimic.
În momentul în care renunți,totul se ruinează.

Dacă nu te poți imagina într-un viitor promițător şi luminos,e la fel ca şi a admite că nu poți progresa nici măcar cu un pas înainte de unde eşti acum.
Indiferent cât de sărac eşti spiritual,fizic sau economic,este încă foarte important pentru tine să-ți imaginezi viitorul luminos.
Dacă imaginezi un viitor mizerabil,va lua formă sub puterea subconştientului.
În schimb,deşi poate fi dificil,imaginează-ți viitorul tău fericit,înconjurat de oameni.
Dacă vei spera pentru acest viitor,zi de zi,la urmă va veni.
Hotărât că va veni.

Capitolul 18

SINE DIVIN ŞI MISIUNI DIVINE

Nu ai nevoie de talent debordant.
Nu este absolut nici o nevoie pentru tine să aduci atenția oamenilor către oricare dintre talentele tale.în schimb,stai ferm pe sol şi dezvoltă-te ca o ființă umană care îşi găseşte cea mai mare bucurie în a revela adevăratul tău Sine divin pas cu pas-acesta este lucrul cel mai prețios de făcut.Duşmanul tău nu sunt ceilalți.Eşti chiar tu.

Inima umană e într-adevăr ciudată.
În fiecare inimă umană,rezidă o conştiință aspră.
De aceea,spre a scăpa de conştiința noastră vinovată-de conflictul care se ridică din datoria neglijată,efort sau răbdare-ne justificăm pe cât de mult este posibil şi încercăm să ne uşurăm vina.Ca rezultat,ne înşelăm pe noi înşine încercând din răsputeri să ne autoconvingem că era mai bine astfel sau că nu era altă cale.
Cu asemenea apărări inconştiente,ne protejăm de propria noastră conştiință vinovată la maximum.Pentru acest motiv,pierdem vederea a ceea ce se află în cele mai profunde cotloane ale inimilor noastre,Sinele nostru adevărat divin.

Dacă continuăm să ne înşelăm propriile noastre inimi şi să ne justificăm,o mare schimbare,răsturnare se va petrece spre a curăți asemenea gânduri,care maschează Sinele divin adevărat.
Toți aceia cu minți şi spirite imature încearcă să-i blameze pe ceilalți pentru ce ei înşişi sunt responsabili.Ei se autoapără în mod vehement.
Ei nu încearcă să înfrunte lucrurile în mod direct;în schimb ei încearcă să fugă deoparte.Asemenea oameni niciodată nu cresc.Ei pot fi perfect maturi fizic,dar spiritul lor s-a oprit din creştere la doisprezece sau treisprezece ani din vârstă.
Când aceşti oameni se opresc să transfere responsabilitatea lor spre ceilalți,ei pot deveni adulți adevărați pentru prima oară.
Când ei au curajul să accepte responsabilitatea pentru acțiunile lor,indiferent ce consecințe are,ei apoi vor avea spiritul adevărat adult.

De ce depinzi de ceilalți?
Ai fost trădat pentru că tu ai depins de ei.Nu depinde de ceilalți.
A depinde de ceilalți nu duce spre nici o soluție.
Chiar dacă ceilalți ți-ar putea da ceva ce apare să fie o soluție,problema de fapt s-a rezolvat doar temporar.Nu realizezi că puterea ta este pierdută în proporție de dependența ta de ceilalți?

Dacă te simți dependent de ceilalți,atunci de ce nu schimbi direcția şi depinzi de tine însuți?Nimic nu strică ființele umane atât de mult ca şi dependența.
fi o persoană care se poate bizui pe adevăratul tău Sine divin.

Fi clar şi direct.E cel mai bine ca mintea ta să fie simplă.
Fă-ți gândurile tale clar de înțeles pentru toată lumea.
Când mintea ta este complexă şi complicată,chiar tu ai putea să nu ştii ce să faci.
în loc să arunci păreri înapoi şi înainte,gândind ”Nu este aceasta” sau ”Nu-i nici asta”,aruncă deoparte gândurile tale,întrebările tale interioare şi ideile tale.
Goleşte-ți mintea astfel încât să poți primi inspirație proaspătă de la adevăratul tău Sine divin.

Indiferent cât de violent taifunul ar bântui,ochiul său,sau centrul,este absolut calm şi paşnic.Centrul tău-adevăratul tău Sine divin-de asemenea niciodată nu este deranjat de nici o suferință,nici o supărare.
Deja ştii că acest univers evoluează potrivit unei anumite ordini.
Deja ştii şi că eşti condus de un fir invizibil atât cât trăieşti potrivit evoluției marelui univers.Ştii că,odată ce ai deviat de la legea universului,vei ajunge instantaneu la ruină.De asemenea ştii că exişti împreună cu marea natură,care coexistă şi prosperă în armonie cu toate lucrurile vii.
Oricum,astăzi,tot mai multă şi mai multă lume deviază de la legea universală.
Aceasta este pentru că un număr crescând de oameni sunt incapabili să perceapă energia spirituală sau divină.Timpul va veni la urmă,când totul va pieri,dacă nu devenim în mod clar conştienți de puterea divină care zace în noi.

Sunt unii oameni care se îngrijorează prea mult în privința unui lucru;sunt alții care se îngrijorează în mod serios asupra chestiunilor triviale.
Acestea sunt tipurile de oameni care tind să piardă în viață.
În ciuda faptului că ei îşi exploatează mai mult creierele decât alții,ei nu pot realiza potrivit acestor eforturi.

Deseori aceşti oameni duc lipsă de încredere indiferent ce fac,şi întotdeauna se simt nesiguri şi neliniştiți.Imaginând ce nu s-a întâmplat,ei se îngrijorează inutil în privința faptului ce să facă dacă asemenea lucruri s-ar întâmpla.
Aceşti oameni au nevoie să învețe să-şi schimbe gândirea imediat.
Crede în misiunile tale divine şi dă tot ce e mai bun din tine să împlineşti aceste misiuni-aceasta spune totul.

În această lume,oamenii de obicei respectă strict regulile şi morala,învață subiecte academice,fac eforturi şi perseverează,achiziționează intelect înalt şi cunoaştere,şi se angajează într-o ocupație.

Unii intră pe calea religioasă să practice fapte bune şi să lucreze la aceasta cu devotament.Dar care este scopul vieții lor?
Succesul,onoarea,puterea,sănătatea sau fericirea?

Atâta vreme cât minţile oamenilor au un puternic interes în aceste lucruri,această lume nu poate evita să fie despicată în două-fericirea versus nefericirea,succesul versus eşecul,bogatul versus săracul,sănătatea versus boala,pacea versus războiul.
Misiunile divine ale fiinţelor umane constă în a exprima o cale a vieții prin existență care este dincolo de acest fel de dihotomie.E exprimată de calea virtuții.
Nu mai este nimic de învățat în această lume a dihotomiei.
Regulile şi legile acestei lumi există pentru oameni să judece alți oameni.
Oricum,dacă transcendem nivelul regulilor şi legilor şi trăim în libertate,dragoste şi iertare-atunci noi ne-am împlinit misiunile divine.

De ce doar fiinţele umane trăiesc în grijă constantă?
Animalele şi plantele nu se îngrijorează deloc.
Niciodată nu vedem un câine încercând să fie un leu;niciodată nu auzim despre o crizantemă nerăbdătoare să devină un trandafir.
Toate lucrurile în lumea naturală trăiesc să îşi împlinească misiunile care le sunt date şi trăiesc în deplină mulțumire cu ceea ce sunt.

Doar oamenii încearcă în mod furios să fie alții decât ei înşişi.
Total inconştienți că ei au calități minunate care nu pot fi găsite în altă parte,fiinţele umane întotdeauna îşi îndreaptă ochii asupra celorlalți,îi invidiază şi încearcă nerăbdătoare să devină altcineva.Dumnezeu nu dă acelaşi lucru fiecăruia.
Dumnezeu dă fiecărei persoane ceva ce poate fi dus spre fructificare doar de către acea persoană.Priveşte în propria ta fiinţă interioară şi încearcă să îți împlineşti misiunile divine.Apoi nu vei avea necazuri.

Ai fost adus în această lume cu câteva misiuni,date de Dumnezeu.
Ca şi mulți alții,oricum,poți trăi fără scop,necunoscând care îți sunt misiunile.
Nu uita că circumstanţele în care tu eşti plasat sunt misiunea ta prețioasă la acel moment.Poate fi o misiune mică care îți poate părea banală.
Oricum,acumulând misiuni mici,poți atinge o misiune mare.
Niciodată nu neglija sau subestima valoarea oricăror circumstanţe.

A aduce la viață,la cea mai mare întindere posibilă,toate acele caracteristici,abilități şi talente acordate ție de către Dumnezeu,este să-ți împlineşti propriile tale misiuni divine.Capacitatea potențială în fiinţele umane diferă de la persoană la persoană.

Trebuie să faci eforturi să te descoperi şi să-ţi urmezi temeinic propria cale.
A-i copia pe ceilalţi-fapt care duce la a te pierde pe tine însăţi-îţi este cel mai mare duşman.Ai fost adus în această lume nu pentru alt scop decât pentru a construi fericirea,armonia şi pacea pentru mulţi alţi oameni.

Nimic nu este atât de prostesc decât a predetermina că tu nu o poţi face,că tu nu eşti bun,că este deasupra capacităţii tale-încă înainte de a încerca să o faci.
Dacă ai prejudecăţi în toate în mintea ta,nu poţi niciodată să înaintezi sau să îmbunătăţeşti măcar un pas,nici să devii o persoană mai mare.
Experienţa este singura sarcină pentru creşterea umană.

Pentru că duci lipsă de experienţă,eziţi,devii confuz şi faci decizii în termenii scopului tău limitat.Tot ce trebuie să faci este să faci un pas înainte spre a câştiga o nouă experienţă.Sari înainte.Calea este deja acolo.Calea este deschisă.

Sunt doar două lucruri pe care trebuie să le faci în timpul acestei vieţi:
Fi de folos altora pe cât de mult este posibil,şi lustruieşte-ţi fiinţa ta interioară până la strălucirea ei deplină.

DESPRE AUTOR

Nu te comporta mândru față de nimeni,nu arăta furie față de nimeni,nu ocărâ pe nimeni,nu constrânge pe nimeni,nu detesta pe nimeni,nu vorbi pe nimeni de rău,nu urâ pe nimeni,nu întrista pe nimeni,nu critica pe nimeni,nu răni pe nimeni,nu discrimina pe nimeni,nu trăda pe nimeni,nu fi gelos pe nimeni,iartă-i pe toți-aşa ar trebui să sperăm întotdeauna să fim.

Dacă sunteți de acord că acesta este felul în care v-ar plăcea să trăiți-şi să trăiască şi restul lumii astfel-atunci veți răspunde mesajelor din *Cheia de Aur spre Fericire*, o carte de călăuzire spirituală şi inspirație,scrisă de o femeie care şi-a dedicat viața păcii lumii.
Masami Saionji este liderul mişcării rugăciunii pentru pacea lumii inițiată de către tatăl ei adoptiv,Masahisa Goi,în 1955.
Ea este Preşedintele a două organizații de pace:
The World Peace Prayer Society,cu sediul în New York,şi The Goi Peace Foundation ,fondată în Japonia.
Descendentă din Familia Regală Ryuku din Okinawa,Doamna Saionji a fost educată în Statele Unite,de asemenea şi în Tokyo.A urmat Universitățile Michigan şi Stanford.Ea şi soțul ei,strănepotul unui prim ministru,au trei fete.
Pentru trei ani Doamna Saionji a scris un comentariu ”Călăuzire Zilnică” pentru un editorial Japonez.*Cheia de Aur spre Fericire* a răsărit din acele comentarii.
Cheia de Aur spre Fericire este prima dintre cărțile ei care au fost publicate în Engleză,urmate de *Infinite Happiness,You Are the Universe,The Earth Healer's Handbook,You Can Change the World* (o contribuție la *You Can Change the World* de către Ervin Laszlo),şi *Think Something Wonderful.*
Pentru mai multă informație,vizitați http://www.worldpeace.org, www.goipeace.or.jp, www.thinksomethingwonderful.net,sau www.earthhealershandbook.net.

Autorul salută comentariile voastre,impresiile sau experiențele privind această carte.Vă rugăm trimiteți-le la:

Masami Saionji
c/o Infinity 21
Minato-ku,Akasaka 1-1-7-1102
Tokyo,Japan 107-0052
Email:info@thinksomethingwonderful.net

Fax: +81-(0)3-5411-2710

Uneori,toți avem nevoie de călăuzire în viețile noastre.Această carte ne trezeşte la ce este cel mai important:puterea extremă inerentă din interiorul nostru, calea în care cuvintele şi gândurile noastre creează viața noastră,şi cum noi fiecare ne vindecăm spre a perfecționa sănătatea.Citind chiar câteva rânduri vă poate umple inima cu speranță şi lumină.

Când inima vă este tulburată,când nu ştiți unde să vă întoarceți,deschideți această carte şi citiți câteva rânduri.Sunt şanse că veți găsi cuvintele care sunt tocmai potrivite pentru dumneavoastră în acel timp.

Această carte se concentrează pe domenii importante asemenea ca învingerea stressului şi durerii,lucrul şi oportunitatea,îmbătrânirea,viața şi moartea,şi relațiile între părinți şi copii.

Cele optsprezece capitole ale ei sunt grupate în cinci părți principale:

(1)Poți să Foloseşti Nelimitata Ta Energie pe Deplin,

(2)Poți să Îmbunătățeşti Toate Relațiile în Viața Ta,

(3)Poți să Învingi Dificultățile Vieții,

(4)Poți să îți Trăieşti Viața în Dragoste,Fericire,Iertare şi Armonie,

(5)Poți să îți Revelezi Adevăratul Tău Sine şi să Împlineşti Misiunile Tale Divine.

Cheia de Aur spre Fericire a fost descrisă de către Aikido 2nd -Doshu Kisshomaru Ueshiba ca ”o carte obligatorie pentru cei ce se antrenează în Aikido”.

Poate am putea şi noi să o descriem drept o citire necesară pentru oricine se străduieşte să profite la maxim de viață.